

(カロリー1440調整食) 週間献立表

9月28日(月)			9月29日(火)			9月30日(水)			10月1日(木)			10月2日(金)		
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	豚肉と野菜の生姜炒め		肉団子と白菜の煮物		白身魚のしんじょう		厚焼玉子		ぜんまいとミンチの煮物		豚肉としめじの生姜バター風味		和風ポトフ	
	白菜と麴の玉子とし		油揚げと菜の花の煮物		竹輪とインゲンの玉子とし		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦	
	煮生酢		カリフラワーの甘酢漬け		さつま芋のからしマヨ		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	鶏肉のオニオンソース		揚げ豆腐の南蛮づけ		赤魚の幽庵焼		豚肉とキャベツのバジルトマト炒め		乳麦		乳麦		乳麦	
	塩ゆでアスパラ		豚挽き肉と切干大根の煮物		フロッコリー		大豆とごぼうの味噌炒め		麦落		麦落		麦落	
	竹輪の五色きんぴら		鶏肉とオクラの中華風		豆腐のあっさりカレー煮込み		えのきのおろし和え		麦		麦		麦	
	法蓮草とひじきのナムル		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g	
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎りんご150g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g		◎キウイフルーツ150g	
	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	まぐろカツ		豚肉とキャベツの塩おなか		照焼チキン		フリの味噌焼		クリーム煮込みハンバーグ		鶏ミンチと小松菜の煮物		オクラの柚子胡椒和え	
	きのこソテー		五色煮豆		人参グラッセ		人参のきんぴら		豚肉と里芋のごま煮		麦		麦	
夕食	鶏肉と小松菜煮		若芽と蒲鉾の和え物		春雨とツナのピリ辛炒め		菜の花としめじの和え物		もずくの酢の物		麦		麦	
	キャベツのあっさり昆布和え		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
合計	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	エネ		エネ		エネ		エネ		エネ		エネ		エネ	
	たん		たん		たん		たん		たん		たん		たん	
	脂		脂		脂		脂		脂		脂		脂	
	炭		炭		炭		炭		炭		炭		炭	
合計(間食込)	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	エネ		エネ		エネ		エネ		エネ		エネ		エネ	
	たん		たん		たん		たん		たん		たん		たん	
	脂		脂		脂		脂		脂		脂		脂	
	炭		炭		炭		炭		炭		炭		炭	

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

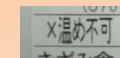


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。