

（カロリー1440調整食）週間献立表

		10月19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)		10月22日(木)		10月23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	
	白菜とがんもの煮物	大豆とキャベツのスープ煮		鶏肉のレモンベツパー炒め		豚肉とごぼうの煮物		肉団子と白菜の煮物		肉団子と白菜の煮物	
	竹輪のごま炒め	鶏ミンチと小松菜の煮物		油揚げと菜の花の煮物		ツナと大豆の炒め煮		ツナと大豆の炒め煮		油揚げの玉子とじ	
	カリフラワーの甘酢漬	ピーマンと人参のツナ和え		若芽としらすのおひたし		キャベツと人参の浅漬		キャベツと人参の浅漬		切干の梅しそ和え	
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	
	サワラの味噌煮	大根と鶏肉の煮物		メンチカツ		フリのごま焼		鶏のいそべ焼		鶏のいそべ焼	
	チンゲン菜とピーマンのソテー	高野豆腐の洋風炒り煮		人参のきんぴら		人参グラッセ		野菜のチリソース煮		野菜のチリソース煮	
	鶏と蓮根のピリ辛煮	カボチャとハムのサラダ		麴とえのきのさつと煮		じゃがいものり塩炒め		なめこと若芽のサツと煮		なめこと若芽のサツと煮	
	キャロットラペ										
間食	◎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		◎バナナ90g		◎バナナ90g		◎りんご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	
	鶏の柚子胡椒焼	長崎ちゃんぽん野菜炒め		ホッケの酒粕焼		鶏肉マスタート		鶏肉マスタート		白身魚の和風きのこあん	
	インゲンソテー	竹輪とキャベツのバター醤油炒め		法蓮草の煮ひたし		うま塩キャベツ		うま塩キャベツ		ひとくちがんも煮	
夕食	大根とごぼうの甘辛煮	枝豆と人参のレモンマリネ		インゲンと鶏の生姜炒め		大根とひじきのうま煮		大根とひじきのうま煮		マカロニと法蓮草のソテー	
	法蓮草のおひたし			カリフラワーのピーナッツ味噌和え		三色野菜ナムル		三色野菜ナムル			
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	
	エネルギー	618kcal		627kcal		654kcal		644kcal		636kcal	
	たんぱく質	42.6g		40.1g		40.0g		40.6g		40.7g	
	脂質	29.5g		30.7g		31.2g		32.2g		30.8g	
	炭水化物	44.0g		49.1g		51.0g		47.3g		47.4g	
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	
	エネルギー	825kcal		824kcal		853kcal		842kcal		843kcal	
	たんぱく質	48.7g		47.8g		47.9g		47.5g		46.8g	
	脂質	36.6g		37.7g		38.2g		39.2g		37.9g	
	炭水化物	75.9g		76.9g		79.2g		76.2g		79.3g	

※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

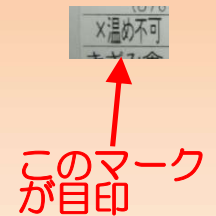


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。