

(カロリー-1600調整食) 週間献立表

	7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		7月16日(木)		7月17日(金)				
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g			
	鶏肉とごぼうの味噌煮込み	麦豆鶏	オムレツ	卵麦豆	寄せ豆腐のうすあん	卵麦鯖豆	白菜とがんとみの煮物	麦豆	大豆とウインナーのトマト煮	乳麦大豆鶏豚			
	ツナあっさり煮	麦牛豆鶏豚	ホワイトソース	乳麦豆鶏	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	乳麦豆鶏	鶏とピーマンのオイスター炒め	麦豆鶏	人参の炒り煮	麦豆			
	湯葉と枝豆の梅おほかササラダ	麦豆	麩の野菜あんかけ	麦豆	カリフラワーの柚子味噌和え	豆	キャロットラペ	麦豆	白菜と昆布のナムル	牛豆鶏豚コト			
	★味噌汁(豆腐・なめこ)	豆	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦豆	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦豆	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦豆	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦豆			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g			
	豚肉とごぼうの味噌煮込み	乳麦豆鶏豚	白身魚の生姜煮	麦豆豚	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	牛豆鶏豚コト	サワラのエスカベッシュ	乳麦豆鶏	鶏肉の味噌焼	卵麦豆鶏			
	食べるトマトスープ	乳麦豆鶏豚	菜の花	麦豆	油揚げの玉子とし	卵麦豆	豚肉と大根の煮物	麦豆豚	人参グラッセ	乳麦豆鶏			
	ひじきとごぼうのナムル	麦豆鶏コト	れんこんの五目炒め煮	麦豆鶏	切干大根の中華和え	麦豆コト	豆腐としめじのとろみ煮	麦豆	キャベツの土佐煮	麦豆			
	★味噌汁(若芽・しめじ)	豆	インゲンのごま和え	麦豆コト	★味噌汁(白菜・ひじき)	麦豆	★味噌汁(揚げ・小松菜)	豆	春雨の中華和え	卵麦豆鶏豚コト			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g			
	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g			
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g			
	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦豆鶏豚	チキンカレーのルー	乳麦豆鶏豚	アジの照焼	麦豆	鶏肉とときのこのバター醤油	乳麦豆鶏	フリの磯辺焼	麦豆			
	フロッコリー	麦豆コト	中華うま煮	卵麦豆豚	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦豆鶏	さつま揚げの味噌炒め	卵麦豆	塩ゆでアスパラ	卵麦豆鶏			
	竹輪のごま炒め	麦豆コト	キャベツのミモザサラダ	卵麦豆豚	白菜と挽肉の旨煮	麦豆鶏コト	キャベツと大根のねりごま和え	麦豆コト	炒り豆腐	卵麦豆鶏			
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦牛豆鶏豚コト	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦豆	大豆と人参の煮物	麦豆	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦豆	切干大根のバンバンジー	麦豆鶏コト			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム

※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

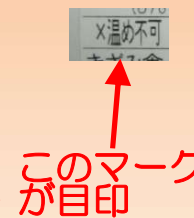


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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。