

(カロリー1600調整食) 週間献立表

	8月3日(月)				8月4日(火)				8月5日(水)				8月6日(木)				8月7日(金)			
朝食	★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g			
	ロールキャベツのスープ煮				卵麦				高野豆腐と法蓮草の含め煮				麦				たんぽこのしんじょう			
	豚肉と大根の煮物				五色煮豆				卵麦				チキンアラビータ				高野豆腐の味噌煮			
	レンコンとフキの煮物				法蓮草と蒸し鶏のサラダ				麦				野菜の三杯酢				菜の花のおひたし			
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				卵麦				★味噌汁(若芽・おつゆ麩)				★味噌汁(揚げ・しめじ)				★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)			
昼食	★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g			
	サワラの蒸し煮				麦				豚肉と野菜の中華炒め				麦				鶏肉ときのこのコンソメバター			
	フロッコリー				鶏肉とごぼうの味噌煮込み				麦				菜の花				鶏ミンチと小松菜の煮物			
	豆腐のあっさりカレー煮込み				卵麦				麦				厚揚げとふきの煮物				キャベツのピーナッツ和え			
	ナスのおろし和え				麦				麦				キヤロットラベ				★味噌汁(揚げ・白菜)			
間食	★すまし汁(豆腐・えのき)				麦				麦				★すまし汁(椎茸・豆腐)				★すまし汁(椎茸・豆腐)			
	おかず				ご飯セット				おかず				ご飯セット				おかず			
	エネルギー				たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質			
	脂質				炭水化物				脂質				炭水化物				脂質			
	ナトリウム				食塩相当量				脂質				炭水化物				ナトリウム			
夕食	◎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				◎グレープフルーツ200g				◎キウイフルーツ150g				◎グレープフルーツ200g			
	★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g			
	鶏肉としめじのケチャップ煮				麦				鶏肉の塩こうじ焼				麦				鶏肉とれんこんの照り煮			
	卵麦				インゲンソテー				麦				アジの幽庵焼				麦			
合計	竹輪とインゲンの玉子とじ				卵麦				スパソテー				卵麦				ビーマンソテー			
	菜の花と人参の白和え				麦				中華うま煮				麦				ごぼう大豆			
	★味噌汁(揚げ・なめこ)				卵麦				卵麦				麦				インゲンとツナのマスタード和え			
	おかず				ご飯セット				カリフラワーのピクルス				麦				★味噌汁(巻麩・キャベツ)			
	エネルギー				たんぱく質				★味噌汁(豆腐・小松菜)				麦				★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			
合計(間食込)	脂質				炭水化物				たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質			
	ナトリウム				食塩相当量				たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質			
	エネルギー				たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質			
	脂質				炭水化物				脂質				炭水化物				脂質			
	ナトリウム				食塩相当量				炭水化物				ナトリウム				炭水化物			

※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

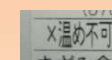


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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。