

(カロリー1600調整食) 週間献立表

	8月24日(月)				8月25日(火)				8月26日(水)				8月27日(木)				8月28日(金)			
朝食	★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				オムレツ				寄せ豆腐のうすあん				白菜とがんもの煮物				大豆とウインナーのトマト煮			
	ツナあっさり煮				ホワイトソース				油揚げの玉子とじ				鶏とピーマンのオイスター炒め				人参の炒り煮			
	大豆と人参の煮物				麩の野菜あんかけ				白菜の煮ひたし				大根の甘酢漬け				大根とひじきのうま煮			
	★味噌汁(豆腐・なめこ)				人参とコーンのツナマヨ和え				★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)				★味噌汁(巻麩・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			
	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース				白身魚の生姜煮				鶏肉とさつまいものうま塩炒め				サワラのエスカベッシュ				鶏肉の味噌焼			
	竹輪のごま炒め				菜の花				ひとくちがんも煮				豚肉と大根の煮物				人参グラッセ			
	ひじきとごぼうのナムル				れんこんの五目炒め煮				カリフラワーの煮物				さつま揚げの味噌炒め				キャベツの土佐煮			
	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				インゲンのごま和え				★味噌汁(白菜・ひじき)				★味噌汁(揚げ・小松菜)				春雨の中華和え			
間食	◎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				◎オレンジ200g				◎グレープフルーツ200g				◎オレンジ200g			
	★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				チキンカレーのルー				アジの照焼				鶏肉ときのこのバター醤油				フリの磯辺焼			
	チンゲン菜ソテー				中華うま煮				チンゲン菜とピーマンのソテー				豆腐としめじのとりみ煮				人参のきんぴら			
夕食	食べるトマトスープ				キャベツのミモザサラダ				白菜と挽肉の旨煮				キャベツと卵の塩レモンパスタ				炒り豆腐			
	キャベツの漬物柚子風味				★すまし汁(えのき・おつゆ麩)				大豆の洋風五目煮				★すまし汁(椎茸・豆腐)				なめこと若芽のサツと煮			
	★味噌汁(揚げ・キャベツ)								★味噌汁(豆腐・巻麩)								★すまし汁(豆腐・えのき)			
合計	おかず				おかず				おかず				おかず				おかず			
	ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット			
	エネルギー				エネルギー				エネルギー				エネルギー				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				たんぱく質			
	脂質				脂質				脂質				脂質				脂質			
合計(間食込)	炭水化物				炭水化物				炭水化物				炭水化物				炭水化物			
	ナトリウム				ナトリウム				ナトリウム				ナトリウム				ナトリウム			
	食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量			

※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

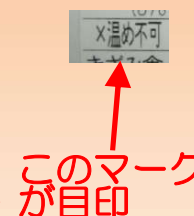


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。