

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	2月24日(月)		2月25日(火)		2月26日(水)		2月27日(木)		2月28日(金)				
朝食	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦			
	オムレツ	ホワイソース	大豆の洋風五目煮	人参の炒り煮	白根と鶏肉のマーガリン風味	コンニャクの辛味炒め	湯葉と枝豆の梅おかつサラダ	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	サワラのエスカベッシュ	鶏肉の味噌焼			
	ひじきとベーコンの煮物	スーパキャベツ	油揚げの玉子とじ	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め			
	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120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦			
	チキンカレーのルー	麩の野菜あんかけ	インゲンのごま和え	豚肉とココロ野菜のチーズソース	食べるトマトスープ	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	白菜と挽肉の旨煮	豚肉と大根の煮物	豆腐としめじののりみ煮			
	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	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g		
★ごはん120g		白身魚の生姜煮	オニオンソテー	さつま芋と豚肉の揚煮	和風サラダ	★ごはん120g	揚げ豆腐の挽肉あん	フロッコリー	人参しりしり	レンコンとフキの煮物			
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	
夕食		★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦		
	アジの照焼	チンゲン菜とピーマンのソテー	大豆と人参の煮物	切干大根の中華和え	鶏肉ときのこのバター醤油	さつま揚げの味噌炒め	法蓮草と切干のおひたし	鶏肉ときのこのバター醤油	ブリの磯辺焼	ふきのきんぴら			
	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	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(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	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

※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

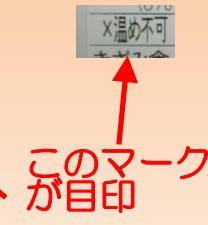


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。