

（カロリー1440調整食）週間献立表

		11月9日(月)		11月10日(火)		11月11日(水)		11月12日(木)		11月13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	
	豚肉と野菜の生姜炒め	肉団子と白菜の煮物		肉団子と白菜の煮物		しんじょうの柚子あん		厚焼玉子		豚肉としめじの生姜バター風味	
	白菜と麴の玉子とし	油揚げと菜の花の煮物		油揚げと菜の花の煮物		竹輪とインゲンの玉子とし		ぜんまいとミンチの煮物		和風ポトフ	
	煮生酢	カリフラワーの甘酢漬け		カリフラワーの甘酢漬け		さつま芋のからしマヨ		キャベツのピーナッツ和え		ナスのおろし和え	
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	
	鶏肉のオニオンソース	揚げ豆腐の南蛮づけ		揚げ豆腐の南蛮づけ		赤魚の幽庵焼		豚肉とキャベツのバジルトマト炒め		ホッケの磯辺焼	
	塩ゆでアスパラ	豚挽き肉と切干大根の煮物		豚挽き肉と切干大根の煮物		フロッコリー		大豆とごぼうの味噌炒め		塩枝豆	
	竹輪の五色きんぴら	鶏肉とオクラの中華風		鶏肉とオクラの中華風		豆腐のあっさりカレー煮込み		えのきのおろし和え		高野豆腐の洋風玉子とし	
	法蓮草とひじきのナムル					キャロットラペ				菜の花のおひたし	
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		◎りんご150g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ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	
	まぐろカツ	豚肉とキャベツの塩おなか		照焼チキン		フリの味噌焼		クリーム煮込みハンバーグ		鶏ミンチと小松菜の煮物	
	きのこソテー	五色煮豆		人参グラッセ		人参のきんぴら		豚肉と里芋のごま煮		オクラの柚子胡椒和え	
夕食	鶏肉と小松菜煮	若芽と蒲鉾の和え物		春雨とツナのピリ辛炒め		菜の花としめじの和え物		もずくの酢の物			
	キャベツのあっさり昆布和え										
	おかず	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		ご飯セット	
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	622kcal		648kcal		652kcal		649kcal		617kcal	
	たんぱく質	40.9g		40.7g		39.2g		40.0g		39.3g	
	脂質	32.6g		31.5g		29.8g		30.6g		30.8g	
	炭水化物	43.0g		52.5g		54.0g		52.9g		43.1g	
合計(間食込)	ナトリウム	2065mg		2102mg		1956mg		1983mg		2156mg	
	食塩相当量	5.3g		5.3g		5.0g		5.1g		5.5g	
	エネルギー	829kcal		845kcal		851kcal		856kcal		818kcal	
	たんぱく質	47.0g		48.4g		47.1g		46.1g		46.7g	
	脂質	39.7g		38.5g		36.8g		37.7g		37.8g	
	炭水化物	74.9g		80.3g		82.2g		84.8g		72.0g	
	ナトリウム	2139mg		2178mg		2032mg		2057mg		2233mg	
	食塩相当量	5.5g		5.5g		5.2g		5.3g		5.7g	

※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

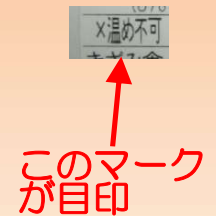


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。