

（カロリー1440kcal管理食） 週間献立表

6月16日(月)				6月17日(火)				6月18日(水)				6月19日(木)				6月20日(金)					
朝食	★ごはん120g 野菜笹かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 菜の花のツナごま和え		卵 麦 麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 蒸し鶏のおかか和え		麦 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん コンニャクの辛味炒め ブロッコリーのゴマ和え		麦 乳麦 乳麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め オクラの柚子胡椒和え		乳麦 麦 麦	★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ		乳麦 乳麦 麦						
	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		206kcal	399kcal	エネルギー		166kcal	359kcal	エネルギー		153kcal	346kcal	エネルギー		168kcal	361kcal	エネルギー		152kcal	345kcal	
	たんぱく質		14.4g	17.7g	たんぱく質		13.6g	16.9g	たんぱく質		9.7g	13.0g	たんぱく質		11.0g	14.3g	たんぱく質		6.7g	10.0g	
	脂質		9.8g	10.3g	脂質		8.5g	9.0g	脂質		7.3g	7.8g	脂質		5.3g	5.8g	脂質		6.2g	6.7g	
	炭水化物		17.2g	59.1g	炭水化物		10.2g	52.1g	炭水化物		14.0g	55.9g	炭水化物		19.0g	60.9g	炭水化物		17.4g	59.3g	
	ナトリウム		601mg	602mg	ナトリウム		780mg	781mg	ナトリウム		590mg	591mg	ナトリウム		732mg	733mg	ナトリウム		488mg	489mg	
	食塩相当量		1.5g	1.5g	食塩相当量		2.0g	2.0g	食塩相当量		1.5g	1.5g	食塩相当量		1.9g	1.9g	食塩相当量		1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソテー さつま揚げの味噌炒め 和風ポトフ		麦 卵麦 乳麦	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ ひじきとごぼうのナムル		麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g サワラの蒸し煮 ビーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ		麦 卵麦 麦 卵麦	★ごはん120g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 菜の花としめじの和え物		卵麦 麦 麦	★ごはん120g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 蒸し鶏と小松菜のごま和え		麦 乳麦 卵麦 麦						
	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		246kcal	439kcal	エネルギー		223kcal	416kcal	エネルギー		262kcal	455kcal	エネルギー		197kcal	390kcal	エネルギー		261kcal	454kcal	
	たんぱく質		12.8g	16.1g	たんぱく質		12.5g	15.8g	たんぱく質		16.7g	20.0g	たんぱく質		13.4g	16.7g	たんぱく質		19.6g	22.9g	
	脂質		12.2g	12.7g	脂質		12.8g	13.3g	脂質		13.9g	14.4g	脂質		8.9g	9.4g	脂質		14.8g	15.3g	
	炭水化物		18.9g	60.8g	炭水化物		14.1g	56.0g	炭水化物		15.7g	57.6g	炭水化物		16.9g	58.8g	炭水化物		12.3g	54.2g	
	ナトリウム		671mg	672mg	ナトリウム		668mg	669mg	ナトリウム		856mg	857mg	ナトリウム		837mg	838mg	ナトリウム		745mg	746mg	
	食塩相当量		1.7g	1.7g	食塩相当量		1.7g	1.7g	食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		2.1g	2.1g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g					
夕食	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし		乳麦 麦 麦	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え		麦 麦 卵麦	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ		麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 キャベツのミモザサラダ		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g ホークチャップ ブロッコリーの煮物 切干大根の中華和え		乳麦 麦 麦						
	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		187kcal	380kcal	エネルギー		221kcal	414kcal	エネルギー		203kcal	396kcal	エネルギー		257kcal	450kcal	エネルギー		221kcal	414kcal	
	たんぱく質		11.6g	14.9g	たんぱく質		14.5g	17.8g	たんぱく質		13.8g	17.1g	たんぱく質		15.1g	18.4g	たんぱく質		13.1g	16.4g	
	脂質		9.4g	9.9g	脂質		9.6g	10.1g	脂質		10.2g	10.7g	脂質		16.9g	17.4g	脂質		10.4g	10.9g	
	炭水化物		16.0g	57.9g	炭水化物		17.2g	59.1g	炭水化物		13.9g	55.8g	炭水化物		9.5g	51.4g	炭水化物		18.7g	60.6g	
	ナトリウム		801mg	802mg	ナトリウム		730mg	731mg	ナトリウム		673mg	674mg	ナトリウム		575mg	576mg	ナトリウム		740mg	741mg	
	食塩相当量		2.0g	2.0g	食塩相当量		1.9g	1.9g	食塩相当量		1.7g	1.7g	食塩相当量		1.5g	1.5g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
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	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー		639kcal	1218kcal	エネルギー		610kcal	1189kcal	エネルギー		618kcal	1197kcal	エネルギー		622kcal	1201kcal	エネルギー		634kcal	1213kcal	
	たんぱく質		38.8g	48.7g	たんぱく質		40.6g	50.5g	たんぱく質		40.2g	50.1g	たんぱく質		39.5g	49.4g	たんぱく質		39.4g	49.3g	
	脂質		31.4g	32.9g	脂質		30.9g	32.4g	脂質		31.4g	32.9g	脂質		31.1g	32.6g	脂質		31.4g	32.9g	
	炭水化物		52.1g	177.8g	炭水化物		41.5g	167.2g	炭水化物		43.6g	169.3g	炭水化物		45.4g	171.1g	炭水化物		48.4g	174.1g	
合計(間食込)	ナトリウム		2073mg	2076mg	ナトリウム		2178mg	2181mg	ナトリウム		2119mg	2122mg	ナトリウム		2144mg	2147mg	ナトリウム		1973mg	1976mg	
	食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量		5.0g	5.0g	
	エネルギー		836kcal	1415kcal	エネルギー		817kcal	1396kcal	エネルギー		819kcal	1398kcal	エネルギー		821kcal	1400kcal	エネルギー		831kcal	1410kcal	
	たんぱく質		46.5g	56.4g	たんぱく質		46.7g	56.6g	たんぱく質		47.6g	57.5g	たんぱく質		47.4g	57.3g	たんぱく質		47.1g	57.0g	
	脂質		38.4g	39.9g	脂質		38.0g	39.5g	脂質		38.4g	39.9g	脂質		38.1g	39.6g	脂質		38.4g	39.9g	
炭水化物		79.9g	205.6g	炭水化物		73.4g	199.1g	炭水化物		72.5g	198.2g	炭水化物		73.6g	199.3g	炭水化物		76.2g	201.9g		
ナトリウム		2149mg	2152mg	ナトリウム		2252mg	2255mg	ナトリウム		2196mg	2199mg	ナトリウム		2220mg	2223mg	ナトリウム		2049mg	2052mg		
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量		5.8g	5.8g	食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量		5.7g	5.7g	食塩相当量		5.2g	5.2g		

※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。

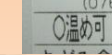
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

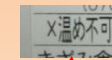


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。
 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。

（カロリー1440kcal管理食） 週間献立表

6月23日(月)			6月24日(火)			6月25日(水)			6月26日(木)			6月27日(金)			
朝食	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とし 煮生酢		麦 卵麦 麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 若芽と蒲鉾の和え物		卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とし 人参のおかかサラダ		卵麦 卵麦 麦	★ごはん120g 厚焼玉子 チキンアラビータ 白菜の辛子柚子和え		卵麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 ーロナスのオランダ煮		卵乳麦 乳麦 麦
	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	174kcal	367kcal	エネルギー	129kcal	322kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	199kcal	392kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	9.0g	12.3g
	脂質	8.6g	9.1g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	13.0g	13.5g
	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	12.5g	54.4g
	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	655mg	656mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	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	212kcal	405kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	21.1g	24.4g	
脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	9.6g	10.1g	
炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	13.1g	55.0g	
ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	718mg	719mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル		麦 乳麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮つけ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風		麦 麦 麦	★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ		麦 麦 卵麦	★ごはん120g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物		麦落 麦	★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とし 春雨のピーナッツ和え		麦 卵乳麦 卵乳麦落
	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	212kcal	405kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	21.1g	24.4g
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	9.6g	10.1g
	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	13.1g	55.0g
	ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	718mg	719mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	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	241kcal	434kcal	エネルギー	278kcal	471kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	198kcal	391kcal
たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	9.2g	12.5g	
脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	14.1g	14.6g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	10.1g	10.6g	
炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	16.6g	58.5g	
ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	872mg	873mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
夕食	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え		麦 乳麦 麦	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 切干大根としらすの煮物		卵麦 麦	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物		麦 乳麦 麦	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g フリの塩焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮		麦 麦 麦	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 若芽としらすのおひたし		乳麦 卵乳麦 麦
	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	241kcal	434kcal	エネルギー	278kcal	471kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	198kcal	391kcal
	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	9.2g	12.5g
	脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	14.1g	14.6g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	10.1g	10.6g
	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	16.6g	58.5g
	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	872mg	873mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g
	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	627kcal	1206kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal
たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.3g	49.2g	
脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	32.7g	34.2g	
炭水化物	49.5g	175.2g	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	46.3g	172.0g	炭水化物	44.7g	170.4g	炭水化物	42.2g	167.9g	
ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	1831mg	1834mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
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	834kcal	1413kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal
	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	46.7g	56.6g
	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	39.7g	41.2g
	炭水化物	81.4g	287.1g	炭水化物	79.6g	285.3g	炭水化物	74.1g	280.8g	炭水化物	76.6g	282.3g	炭水化物	71.1g	276.8g
	ナトリウム	2271mg	2274mg	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	2237mg	2240mg	ナトリウム	1905mg	1908mg	ナトリウム	2322mg	2325mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.9g	5.9g
	合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)		
	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal
	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	46.7g	56.6g
脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	39.7g	41.2g	
炭水化物	81.4g	287.1g	炭水化物	79.6g	285.3g	炭水化物	74.1g	280.8g	炭水化物	76.6g	282.3g	炭水化物	71.1g	276.8g	
ナトリウム	2271mg	2274mg	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	2237mg	2240mg	ナトリウム	1905mg	1908mg	ナトリウム	2322mg	2325mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.9g	5.9g	

※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

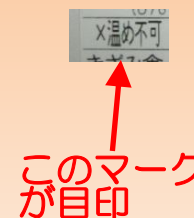


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	6月30日(月)				7月1日(火)				7月2日(水)				7月3日(木)				7月4日(金)			
朝食	★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g			
	オムレツ				鶏肉と高菜の炒め物				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			
	ホワイトソース				乳麦				乳麦				乳麦				炒り豆腐			
	スープキャベツ				乳麦				乳麦				乳麦				白菜と昆布のナムル			
	じゃが芋の中華風サラダ				麦				麦				麦				麦			
	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			
昼食	★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g			
	チキンカレーのルー				乳麦				揚げ豆腐の挽肉あん				乳麦				鶏肉の味噌焼			
	麦				麦				マカロニ				マカロニ				人参クラッセ			
	ナスの油炒め				麦				麦				麦				キャベツの土佐煮			
	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			
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				◎バナナ90g				◎グレープフルーツ200g				◎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			
	白身魚の生姜煮				麦				麦				麦				麦			
	麦				麦				麦				麦				麦			
	麦				麦				麦				麦				麦			
	麦				麦				麦				麦				麦			
	麦				麦				麦				麦				麦			
	麦				麦				麦				麦				麦			
	麦				麦				麦				麦				麦			
夕食	★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g			
	白身魚の生姜煮				麦				麦				麦				麦			
	麦				麦				麦				麦				麦			
	麦				麦				麦				麦				麦			
	麦				麦				麦				麦				麦			
	麦				麦				麦				麦				麦			
	麦				麦				麦				麦				麦			
	麦				麦				麦				麦				麦			
	麦				麦				麦				麦				麦			
	麦				麦				麦				麦				麦			
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			
	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			
	合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)			
	合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)			

※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

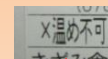


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。
 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。