

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切：11/26 (火)

	12月9日(月)		12月10日(火)		12月11日(水)		12月12日(木)		12月13日(金)		
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		
	鶏肉とジャガ芋の揚げ キャベツとザーサイ炒め		白身魚のしんじょう 揚げナスの煮物		肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆		豚肉と天根の煮物 油揚げと菜の花の煮物		野菜笹かまぼこ けんちん煮		
	カリフラワーのピクルス		平さやいんげんのごまきな粉		キャベツのピーナッツ和え		じゃが芋の中華風サラダ		パシルポテトチキン		
	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	211kcal	501kcal	エネルギー	236kcal	526kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	243kcal
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		
	豚たまキャベツ		赤魚の磯辺焼		揚げ豆腐の南蛮つけ		鱈の照焼		鶏肉の塩こしょう焼		
	豆腐のかに風あなか		塩ゆでアスパラ		鶏肉のカレー煮		人参グラッセ		オクラのペペロンチーノ		
	春雨とツナのピリ辛炒め		豚バラのすき焼き煮		和風サラダ		豚挽き肉と切干大根の煮物		一ロナスのオランダ煮		
	カボチャとハムのサラダ		卵乳麦				鶏肉ピーマン炒め		スニフキャベツ		
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	302kcal	592kcal	エネルギー	266kcal	556kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	308kcal	598kcal
間食	◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		
	ホッケの酒粕焼		照焼チキン		フリの西京焼		ヤニニョムチキン風		オニオンソースハンバーグ		
	チンゲン菜ソテー		人参のきんぴら		平さやいんげん		ミックソテー		スパソテー		
	肉野菜煮込み		ジャガ芋の中華炒め		ひじきと挽肉の炒め物		パスタのクリーム煮		大豆と人参の煮物		
クリームコロッケ		若芽としらすのおひたし		ゴボウのピリ辛サラダ		中華キャベツ		白菜と挽肉の旨煮			
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	279kcal	569kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	295kcal	585kcal
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		
	ホッケの酒粕焼		照焼チキン		フリの西京焼		ヤニニョムチキン風		オニオンソースハンバーグ		
	チンゲン菜ソテー		人参のきんぴら		平さやいんげん		ミックソテー		スパソテー		
	肉野菜煮込み		ジャガ芋の中華炒め		ひじきと挽肉の炒め物		パスタのクリーム煮		大豆と人参の煮物		
	クリームコロッケ		若芽としらすのおひたし		ゴボウのピリ辛サラダ		中華キャベツ		白菜と挽肉の旨煮		
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	279kcal	569kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	295kcal	585kcal
合計	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		
	鶏肉とジャガ芋の揚げ キャベツとザーサイ炒め		白身魚のしんじょう 揚げナスの煮物		肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆		豚肉と天根の煮物 油揚げと菜の花の煮物		野菜笹かまぼこ けんちん煮		
	カリフラワーのピクルス		平さやいんげんのごまきな粉		キャベツのピーナッツ和え		じゃが芋の中華風サラダ		パシルポテトチキン		
	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	888kcal	1758kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	960kcal	1830kcal	エネルギー	890kcal

お食事の作り方

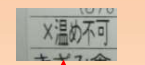


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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。
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※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。