

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

注文締切：1/14 (火)

	1月27日(月)		1月28日(火)		1月29日(水)		1月30日(木)		1月31日(金)	
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	白煮とがんともの煮物	肉団子の玉ねぎあん	寄せ豆腐のうすあん	鶏肉のデミグラス煮込み	豆腐のツナあんかけ	豚肉と大根のピリ辛煮	里芋のおろし揚げ出し	豚挽き肉と切干大根の煮物	キャベツと若芽のごまマヨネーズ	明太ポテトサラダ
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量
	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	まぐろカツ	チキンの高菜マヨ	フリの塩焼	ロールキャベツのスープ煮	チキンピカタ	うま塩キャベツ	人参グラッセ	人参シャトー	人参のレモン煮	トマトソース
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量
	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
間食	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	チキンクリームシチュー	肉じゃが	マーボなす	鯖の竜田揚	メンチカツ	さつま揚げと小松菜の煮しめ	パスタのクリーム煮	キャベツとザーサイ炒め	オニオンソテー	平さやいんげん
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量
	間食	間食	間食	間食	間食	間食	間食	間食	間食	間食
	間食	間食	間食	間食	間食	間食	間食	間食	間食	間食
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	鶏の唐揚げ	肉じゃが	マーボなす	鯖の竜田揚	メンチカツ	さつま揚げと小松菜の煮しめ	パスタのクリーム煮	キャベツとザーサイ炒め	オニオンソテー	平さやいんげん
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量
	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
合計	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	鶏の唐揚げ	肉じゃが	マーボなす	鯖の竜田揚	メンチカツ	さつま揚げと小松菜の煮しめ	パスタのクリーム煮	キャベツとザーサイ炒め	オニオンソテー	平さやいんげん
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量
	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計
	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計
	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計

## 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。