

# (たんぱく60g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180g	大根と鶏肉のマーガリン風味	★ごはん180g	大豆とキャベツのスープ煮	★ごはん180g	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	★ごはん180g	干草焼き	★ごはん180g	鶏肉と厚揚げの煮物		
	卵麦	カリフラワーの煮物	卵麦	白菜の中華そぼろ煮	卵麦	ひとくちがんと煮	卵麦	五色煮豆	卵麦	コンニャクのおおさ炒め		
	麦	インゲンのごま和え	麦	青菜のわさび和え	卵麦	コンニャクの辛味炒め	卵麦	ひじきのごまマヨ和え	卵麦	キャベツのミモザサラダ		
	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	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		
	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	★ごはん180g	こんがりハンバーグ	★ごはん180g	白身魚の唐揚げ	★ごはん180g	鶏肉のごま焼き	★ごはん180g	肉丼の具	★ごはん180g	フリの磯辺焼		
	乳麦	ケチャップ(小袋)	麦	ブロッコリー	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	里芋の和風クリーム煮	麦	平さやいんげん		
	卵麦	人参クラッセ	卵麦	ナスの油炒め	卵麦	カリフラワーの塩炒め	麦	大根なます	麦	きんぴら		
	麦	豚肉と厚揚げの煮物	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	コニンサラダ	卵麦		麦	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ		
	麦	若芽の酢味噌和え										
	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	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	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g		
	★ごはん180g	えび団子の炊き合せ	★ごはん180g	鶏肉とれんこんの照り煮	★ごはん180g	豚肉のお好み焼風	★ごはん180g	赤魚のおろし煮	★ごはん180g	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース		
	卵麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵麦	塩ゆでアスパラ	麦	しめじのバター醤油パスタ	麦	鶏肉と春雨の中華煮	麦	なすの利休煮		
	卵麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	豚すき	麦	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦	なすの中華風南蛮漬	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え		
	麦		麦	切干と菜の花のおひたし	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	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	★ごはん180g	えび団子の炊き合せ	★ごはん180g	鶏肉とれんこんの照り煮	★ごはん180g	豚肉のお好み焼風	★ごはん180g	赤魚のおろし煮	★ごはん180g	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース		
	卵麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵麦	塩ゆでアスパラ	麦	しめじのバター醤油パスタ	麦	鶏肉と春雨の中華煮	麦	なすの利休煮		
	卵麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	豚すき	麦	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦	なすの中華風南蛮漬	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え		
	麦		麦	切干と菜の花のおひたし	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	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	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		
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(間食込)		エネルギー	たんぱく質	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質
脂質		炭水化物	合計(間食込)	脂質	炭水化物	合計(間食込)	脂質	炭水化物	合計(間食込)	脂質	炭水化物	
ナトリウム	カリウム	合計(間食込)	ナトリウム	カリウム	合計(間食込)	ナトリウム	カリウム	合計(間食込)	ナトリウム	カリウム		
リン	食塩相当量	合計(間食込)	リン	食塩相当量	合計(間食込)	リン	食塩相当量	合計(間食込)	リン	食塩相当量		

## お食事の作り方

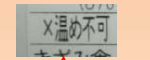


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。