

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切：1/28 (火)

	2月10日(月)		2月11日(火)		2月12日(水)		2月13日(木)		2月14日(金)		
朝食	★ごはん180g	卵乳麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	
	肉団子と白菜のとりも煮	卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	卵麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	卵麦	
	コンニャクのおおさ炒め	麦	れんこんと鶏肉のカレー煮	麦	ひじきとベーコンの煮物	麦	五色煮豆	麦	里芋のかに風あんかけ	麦	
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	若芽の酢味噌和え	麦	中華キャベツ	麦	法蓮草のおひたし	麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	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	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	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	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	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	
	リン	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	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
	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	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
脂質	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	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	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム		
リン	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	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量		
昼食	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	卵乳麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	
	チキンのオイスターマヨ	卵麦	カレーのスパイス揚	麦	豚肉とザーサイの中華玉子炒め	卵乳麦	赤魚の酒粕焼	麦	鶏の幽庵焼き	麦	
	人参グラッセ	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦	ふきのきんぴら	麦	人参グラッセ	乳麦	
	法蓮草と油揚げの煮物	麦	大根の柚香煮	麦	えのきのきんぴら	麦	竹輪のごま炒め	麦	豚肉と大根の煮物	麦	
	春雨の中華和え	卵乳麦	白菜と昆布のナムル	麦			ポテトサラダ	卵乳麦	ブロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦	
	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	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	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	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	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	
	リン	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	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
間食	◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		
	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	
	鯖のごま醤油焼	麦	豚肉とかぶの生姜煮	麦	サウラの味噌煮	麦	鶏のごまタレ煮	麦	ホッケの磯辺焼	麦	
	塩枝豆	麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	菜の花	麦	塩ゆでアスパラ	麦	平さやいんげん	麦	
	鶏肉の青じそ南蛮	麦	ナスの梅とろろがけ	麦	ひとくちがんも煮	麦	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	豚バラのすき焼き煮	麦	
	キャベツの白ドレ和え	卵麦			フレンチマカロニ	卵乳麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	
	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	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	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	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	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	
リン	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	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量		
夕食	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	卵乳麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	
	鯖のごま醤油焼	麦	豚肉とかぶの生姜煮	麦	サウラの味噌煮	麦	鶏のごまタレ煮	麦	ホッケの磯辺焼	麦	
	塩枝豆	麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	菜の花	麦	塩ゆでアスパラ	麦	平さやいんげん	麦	
	鶏肉の青じそ南蛮	麦	ナスの梅とろろがけ	麦	ひとくちがんも煮	麦	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	豚バラのすき焼き煮	麦	
	キャベツの白ドレ和え	卵麦			フレンチマカロニ	卵乳麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	
	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	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	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	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	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	
	リン	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	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
合計	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	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	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	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	
	リン	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	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
	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	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	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	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	
	リン	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	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)	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	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	脂質	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	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	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム		
リン	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	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量		

お食事の作り方

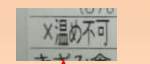


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。