

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

注文締切：4/15 (火)

4月28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)	
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g
	野菜入りトマトビーンズ	乳麦	野菜缶かまぼこ	卵	白身魚のしんじょう	卵	大豆の肉じゃが煮	乳麦	鶏肉カレークリーム煮
	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	大根と人参のきんぴら	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦	ギャロットエッグ	卵乳麦	ジャーマンポテト
	ひじきと蓮根のマヨ炒め	卵麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	えびポテトサラダ	卵乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	人参と春雨のサラダ
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g
	和風おろしハンバーグ	乳麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ		中華風親子煮	卵乳麦	鯖のごま醤油焼	麦	豚バラと白菜の味噌煮込み
	インゲンソテー	乳麦	クリームコロッケ	乳麦	切干大根の洋風きんぴら	卵乳麦	人参グラッセ	乳麦	マカロニと法蓮草のソテー
	ツナのマヨパスタ	卵乳麦	バジルポテトチキン	卵乳麦	和風マヨネーズ和え	卵麦	ナスの炒り煮	麦	コールスローサラダ
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦					大根なます	麦	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g
	ブリの蒲焼	麦	鶏肉の韓国風炒め	麦	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	えびカツ	麦	サワラの竜田揚げ
	人参のレモン煮	乳麦	スイートおさつ		菜の花のクリーム煮	乳麦	バジルマカロニ	麦	甘酢あんかけ
	野菜炒め	卵麦	四色なます	麦	春雨とツナのサラダ	卵	麩とえのきのさっと煮	麦	小倉金時
	コーンサラダ	卵乳麦					カラフルサラダ	卵乳麦	ハインギャロットラベ
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g
	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
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー
	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	たんぱく質	脂質
	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン
	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	たんぱく質	脂質
合計	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g
	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
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー
	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	たんぱく質	脂質
	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン
	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	たんぱく質	脂質
合計(間食込)	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g
	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
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー
	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	たんぱく質	脂質
	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン
	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	たんぱく質	脂質

※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。

お食事の作り方

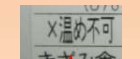


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。