

(たんぱく60g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180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	豆腐のツナあんかけ	麦	鶏肉とジャガ芋の揚げ煮	麦	目玉焼き	卵	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	白身魚のしんじょう
	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	ブロッコリーの煮物	麦	洋風肉じゃが煮	乳麦	白花豆煮	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物
	大根の甘酢漬け		人参と春雨のサラダ	乳麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	わかめとパプリカの和え物	麦	マリーネサラダ
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	鯖の磯辺焼き	麦	豚肉と野菜のトマト炒め		白身魚のムニエル	麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	アジのごま焼
	キャベツソテー	乳麦	切干大根煮	麦	タルタルソース(小袋)	卵麦	インゲンソテー	乳麦	ミックスソテー
	揚げナスの煮物	麦	マッシュサラダ	卵乳麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	キャベツの土佐煮	麦	豚肉のマヨマスタート炒め
	パンパンシーサラダ	乳麦			キャベツのピーナッツ和え	麦落	れんこんサラダ	卵麦	ギャロットエッグ
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	肉野菜炒め	麦	お魚ザンギ	卵麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	カレイの竜田揚げ	麦	豚肉とキャベツの塩おかつ
	麩とえのきのさっと煮	麦	塩枝豆		菜の花		オニオンソテー	乳麦	けんちん煮
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	鶏肉と小松菜煮	麦	野菜炒め	卵麦	豆腐の塩あんかけ煮	麦か	たたきごぼう
			スープキャベツ	乳麦	もつまつと大豆のマヨサラダ	卵乳麦	コーンスローサラダ	卵乳麦	
合計	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	肉野菜炒め	麦	お魚ザンギ	卵麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	カレイの竜田揚げ	麦	豚肉とキャベツの塩おかつ
	麩とえのきのさっと煮	麦	塩枝豆		菜の花		オニオンソテー	乳麦	けんちん煮
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	鶏肉と小松菜煮	麦	野菜炒め	卵麦	豆腐の塩あんかけ煮	麦か	たたきごぼう
			スープキャベツ	乳麦	もつまつと大豆のマヨサラダ	卵乳麦	コーンスローサラダ	卵乳麦	
合計(間食込)	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	肉野菜炒め	麦	お魚ザンギ	卵麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	カレイの竜田揚げ	麦	豚肉とキャベツの塩おかつ
	麩とえのきのさっと煮	麦	塩枝豆		菜の花		オニオンソテー	乳麦	けんちん煮
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	鶏肉と小松菜煮	麦	野菜炒め	卵麦	豆腐の塩あんかけ煮	麦か	たたきごぼう
			スープキャベツ	乳麦	もつまつと大豆のマヨサラダ	卵乳麦	コーンスローサラダ	卵乳麦	

お食事の作り方

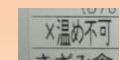


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。