

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

注文締切：7/15 (火)

	7月28日(月)			7月29日(火)			7月30日(水)			7月31日(木)			8月1日(金)		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	肉団子の玉ねぎあん			揚げ豆腐の和風あん			ベーコンポテトエッグ			鶏肉のデミグラス煮込み			揚げ真丈の柚子おろしあん		
	しめじのバター醤油パスタ			チンゲン菜ソテー			麩の野菜あんかけ			ナスと麩の炒め煮			玉子スパ		
	キャベツとザーサイ炒め			ジャガ芋の洋風あんかけ			マリーネサラダ			キャベツと卵の塩レモンパスタ			ハインキヤロットラベ		
				春雨の甘酢炒め											
おかず			おかず			おかず			おかず			おかず			
ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			
エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			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			
脂質			脂質			脂質			脂質			脂質			
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			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			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			
リン			リン			リン			リン			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			
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	ポテトコロッケ			キャベツと豚肉の塩あんかけ			鶏肉とれんこんの照り煮			ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん			鶏の甘酢煮		
	うま塩キャベツ			ナスの挽肉炒め			インゲンソテー			人参グラッセ			法蓮草ソテー		
	けんちん煮			ひじきのごまマヨ和え			きんぴら			豚肉と大根のピリ辛煮			ごま風味炒め		
	竹輪のごま炒め						大根のピリッと柚子風味サラダ			小倉金時			ジャーマンポテト		
おかず			おかず			おかず			おかず			おかず			
ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			
エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			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			
脂質			脂質			脂質			脂質			脂質			
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			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			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			
リン			リン			リン			リン			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			
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		
	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	豚肉のお好み焼風			ヤンニョムチキン風			白身魚の竜田揚			肉野菜炒め			クリーム煮込みハンバーグ		
	スイートパンプ			スパソテー			きのこあん			ジャガ芋のカレー煮			春雨タンタン		
	高菜と大根の煮物			野菜の味噌煮込み			さつま芋のレモン煮			竹輪の五色きんぴら			きんぴられんこん		
				青菜のわさび和え			ミックスマカロニサラダ								
夕食	おかず			おかず			おかず			おかず			おかず		
	ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット		
	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			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		
	脂質			脂質			脂質			脂質			脂質		
	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			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			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		
	リン			リン			リン			リン			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		
合計	おかず			おかず			おかず			おかず			おかず		
	ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット		
	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			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		
	脂質			脂質			脂質			脂質			脂質		
	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			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			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		
	リン			リン			リン			リン			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		
合計(間食込)	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			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		
	脂質			脂質			脂質			脂質			脂質		
	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			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			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		
	リン			リン			リン			リン			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		

※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

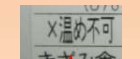


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。