

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切: 12/10 (水) ★いつもより締切が早いです。

	12月29日(月)			12月30日(火)			12月31日(水)			1月1日(木)			1月2日(金)		
朝食	★ごはん180g 豚肉と玉ねぎのボン酢炒め きんぴられんこん キャベツの土佐煮			★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 油揚げの玉子とし 人参のおかかサラダ			★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のごま炒め			★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 里芋の和風クリーム煮			★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 白菜のスープ煮 法蓮草と卵の中華炒め		
	麦 麦 麦			卵乳麦 卵麦 麦			麦 乳麦落 麦			卵 卵麦 乳麦			乳麦 乳麦 卵乳麦か		
昼食	★ごはん180g こんがりハンバーグ ホワイトソース 人参グラッセ 大根と鶏肉の味噌煮 カリフラワーの甘酢漬			★ごはん180g 白身魚の唐揚げ 人参のレモン煮 ナスの油炒め 蒸し鶏とザーサイの香味春雨			★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き オクラのペペロンチーノ 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ			★ごはん180g 豚肉とコーンのベッパ一丼の具 竹輪と菜の花の煮物 ひじきとベーコンの煮物			★ごはん180g ブリの磯辺焼 ピーマンのおかか和え ひき肉と豆腐のうま煮 揚げじゃがの煮っころがし		
	乳麦 乳麦 乳麦 麦			麦 乳麦 麦 麦か			麦 麦 麦 卵乳麦			乳麦 麦 卵乳麦			麦		
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 高野豆腐と鶏肉の煮物			◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 コーンソテー 白菜の中華そぼろ煮 ブロッコリーのペペロンチーノ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちがんも煮 ヤンニョムポテト			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとザーサイ炒め			◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 チキンアラビアータ		
	卵麦え 卵乳麦 麦			麦 乳 乳麦落 卵乳麦			麦 麦 乳麦			麦 麦			乳麦 麦 麦		
夕食	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 高野豆腐と鶏肉の煮物			★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 コーンソテー 白菜の中華そぼろ煮 ブロッコリーのペペロンチーノ			★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちがんも煮 ヤンニョムポテト			★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとザーサイ炒め			★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 チキンアラビアータ		
	卵麦え 卵乳麦 麦			麦 乳 乳麦落 卵乳麦			麦 麦 乳麦			麦 麦			乳麦 麦 麦		
合計	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 高野豆腐と鶏肉の煮物			★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 コーンソテー 白菜の中華そぼろ煮 ブロッコリーのペペロンチーノ			★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちがんも煮 ヤンニョムポテト			★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとザーサイ炒め			★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 チキンアラビアータ		
	卵麦え 卵乳麦 麦			麦 乳 乳麦落 卵乳麦			麦 麦 乳麦			麦 麦			乳麦 麦 麦		
合計(間食込)	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 高野豆腐と鶏肉の煮物			★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 コーンソテー 白菜の中華そぼろ煮 ブロッコリーのペペロンチーノ			★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちがんも煮 ヤンニョムポテト			★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとザーサイ炒め			★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 チキンアラビアータ		
	卵麦え 卵乳麦 麦			麦 乳 乳麦落 卵乳麦			麦 麦 乳麦			麦 麦			乳麦 麦 麦		

※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

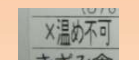


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。