

# （たんぱく60g管理食） 週間献立表

注文締切：12/24（水）★いつもより締切が早いです。

	1月12日(月)			1月13日(火)			1月14日(水)			1月15日(木)			1月16日(金)		
朝食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	大根と鶏肉の味噌煮			オムレツ			鶏肉と高菜の炒め物			肉団子の中華炒め			卵麦落か		
	里芋と小松菜のとりも煮			ホワイトソース			コーンと挽肉の炒め物			数の野菜あんかけ			キャベツと玉ねぎのコンソメ煮		
	なすの中華風南蛮漬			白菜と豚肉の煮びたし			中華キャベツ			バジルポテトチキン			鶏肉の青じそ南蛮		
	麦			麦			麦			麦			麦		
	麦			麦			麦			麦			麦		
	麦			麦			麦			麦			麦		
	麦			麦			麦			麦			麦		
	麦			麦			麦			麦			麦		
	麦			麦			麦			麦			麦		
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	揚げ豆腐の挽肉あん			鶏肉のごま醤油焼き			豚肉とザーサイの中華玉子炒め			白身魚のムニエル			鶏の柚子胡椒焼		
	人参グラッセ			チンゲン菜ソテー			ひじきとアサリの煮物			タルタルソース(小袋)			人参グラッセ		
	蒸し鶏と春雨の炒め物			ひとくちがんと煮			切干と法蓮草のごまマヨネーズ			鶏肉と春雨の中華煮			里芋のそぼろ煮		
	ブロッコリーのベロロンチーノ			大根とツナのわさびマヨネーズ和え						わかめとパプリカの和え物			春雨の中華和え		
	麦			麦			麦			麦			麦		
	麦			麦			麦			麦			麦		
	麦			麦			麦			麦			麦		
	麦			麦			麦			麦			麦		
	麦			麦			麦			麦			麦		
間食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	シイラ照焼			豚肉ときこのコンソメパター			サワラの味噌煮			煮込みタンドリーチキン			鯖のトマトバジルソース		
	コーンソテー			麻婆大豆			菜の花			キャベツソテー			塩ゆでアスパラ		
	揚げじゃがの煮っころがし			青のりポテトサラダ			人参しりしり			大豆とごぼうの煮物			高菜と大根の煮物		
	マカロニサラダ						フレンチマカロニ			切干と人参のハリハリ			白菜のスープ煮		
	麦			麦			麦			麦			麦		
	麦			麦			麦			麦			麦		
	麦			麦			麦			麦			麦		
	麦			麦			麦			麦			麦		
	麦			麦			麦			麦			麦		
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	シイラ照焼			豚肉ときこのコンソメパター			サワラの味噌煮			煮込みタンドリーチキン			鯖のトマトバジルソース		
	コーンソテー			麻婆大豆			菜の花			キャベツソテー			塩ゆでアスパラ		
	揚げじゃがの煮っころがし			青のりポテトサラダ			人参しりしり			大豆とごぼうの煮物			高菜と大根の煮物		
	マカロニサラダ						フレンチマカロニ			切干と人参のハリハリ			白菜のスープ煮		
	麦			麦			麦			麦			麦		
	麦			麦			麦			麦			麦		
	麦			麦			麦			麦			麦		
	麦			麦			麦			麦			麦		
	麦			麦			麦			麦			麦		
合計	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	シイラ照焼			豚肉ときこのコンソメパター			サワラの味噌煮			煮込みタンドリーチキン			鯖のトマトバジルソース		
	コーンソテー			麻婆大豆			菜の花			キャベツソテー			塩ゆでアスパラ		
	揚げじゃがの煮っころがし			青のりポテトサラダ			人参しりしり			大豆とごぼうの煮物			高菜と大根の煮物		
	マカロニサラダ						フレンチマカロニ			切干と人参のハリハリ			白菜のスープ煮		
	麦			麦			麦			麦			麦		
	麦			麦			麦			麦			麦		
	麦			麦			麦			麦			麦		
	麦			麦			麦			麦			麦		
	麦			麦			麦			麦			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		
	シイラ照焼			豚肉ときこのコンソメパター			サワラの味噌煮			煮込みタンドリーチキン			鯖のトマトバジルソース		
	コーンソテー			麻婆大豆			菜の花			キャベツソテー			塩ゆでアスパラ		
	揚げじゃがの煮っころがし			青のりポテトサラダ			人参しりしり			大豆とごぼうの煮物			高菜と大根の煮物		
	マカロニサラダ						フレンチマカロニ			切干と人参のハリハリ			白菜のスープ煮		
	麦			麦			麦			麦			麦		
	麦			麦			麦			麦			麦		
	麦			麦			麦			麦			麦		
	麦			麦			麦			麦			麦		
	麦			麦			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

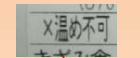


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。