

(たんぱく40g管理食)

週間献立表

注文締切：1/6（火）

	1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23日(金)	
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	豆腐ステーキ		野菜缶かまぼこ		ミートボールのクリーム煮		じゃが芋デミグラスソース		鶏肉のチリソース煮	
	人参の炒り煮		ゴロゴロ野菜の塩炒め		キャロットエッグ		ーロナスのオランダ煮		けんちん煮	
	ポテトサラダ		レインボーサラダ		たたきごぼう		キャベツのピリ辛マヨネーズ		春雨とツナのサラダ	
	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	
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	豚肉ときのこのコチュジャン炒め		オニオンソースハンバーグ		赤魚の甘辛タレ		豚バラと白菜の味噌煮込み		揚げ豆腐の南蛮つけ	
	かぼちゃのいとし煮		スパソテー		人参のきんぴら		竹輪のごま炒め		パスタのクリーム煮	
	えんどう豆の味噌マヨ和え		ナスの炒り煮		里芋のおろし揚げ出し		明太ポテトサラダ		大根のピリッと柚子風味サラダ	
			キャベツと若芽のごまマヨネーズ		レインボー春雨					
	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	
間食	◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎バナナ(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	
	鶏のごまタレ煮		酢豚		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		鯖のバジルオリーブ焼		肉野菜炒め	
	人参グラッセ		ひとくちがんも煮		オクラのペペロンチーノ		ピーマンソテー		みそポテト	
	キャベツの和風カレー煮		インゲンとツナのマスタード和え		キャベツの麻婆あんかけ		赤玉南瓜煮		バインキャロットラペ	
	スパトマト炒め				ポテトビーンスサラダ		四色なます			
	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	
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	鶏のごまタレ煮		酢豚		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		鯖のバジルオリーブ焼		肉野菜炒め	
	人参グラッセ		ひとくちがんも煮		オクラのペペロンチーノ		ピーマンソテー		みそポテト	
	キャベツの和風カレー煮		インゲンとツナのマスタード和え		キャベツの麻婆あんかけ		赤玉南瓜煮		バインキャロットラペ	
	スパトマト炒め				ポテトビーンスサラダ		四色なます			
	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	
合計	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	鶏のごまタレ煮		酢豚		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		鯖のバジルオリーブ焼		肉野菜炒め	
	人参グラッセ		ひとくちがんも煮		オクラのペペロンチーノ		ピーマンソテー		みそポテト	
	キャベツの和風カレー煮		インゲンとツナのマスタード和え		キャベツの麻婆あんかけ		赤玉南瓜煮		バインキャロットラペ	
	スパトマト炒め				ポテトビーンスサラダ		四色なます			
	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	
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	
	鶏のごまタレ煮		酢豚		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		鯖のバジルオリーブ焼		肉野菜炒め	
	人参グラッセ		ひとくちがんも煮		オクラのペペロンチーノ		ピーマンソテー		みそポテト	
	キャベツの和風カレー煮		インゲンとツナのマスタード和え		キャベツの麻婆あんかけ		赤玉南瓜煮		バインキャロットラペ	
	スパトマト炒め				ポテトビーンスサラダ		四色なます			
	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	

※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

×温め不可

○温め可

このマークが目印

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。

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。