

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

注文締切：2/17 (火)

3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6日(金)	
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	豚肉と大根の煮物	麦	豆腐ステーキ	卵	豚肉とめかぶの炒め物	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	鶏肉と厚揚げの煮物
	キャベツとウインナーのソテー	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	大豆と人参の煮物	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	数とえのきのさっと煮
	法蓮草のごま和え	乳麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	菜の花としめじの和え物	麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	カリフラワーの甘酢漬
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず
	エネルギー	172kcal	462kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	206kcal	496kcal
	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	7.5g	12.4g
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	鯖のバジルオリーブ焼		チキンピカタ	卵麦	マーボなす	麦落	鶏のマスタード焼き	麦	赤魚のごま焼
	オニオンソテー	乳麦	トマトソース		鶏ごぼう	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	人参グラッセ
	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落	スープキャベツ	乳麦	切干大根煮	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	ナスの油炒め
	切干大根のパンパンシ	麦	ピーマンと人参のツナ和え	麦			みそポテト		マリネサラダ
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず
	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	272kcal	562kcal
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	14.9g	19.8g
	脂質	23.4g	24.1g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	12.7g	13.4g
間食	◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	肉団子のデミグラス煮	卵乳麦	アジの幽庵焼	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	フリの塩焼		メンチカツ
	大豆と椎茸の煮物	麦	うま塩キャベツ	麦	ミックスソテー	乳麦	きのこソテー	乳麦	インゲンソテー
	春雨ちゃんぽん	乳	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	小松菜と豚肉の炒め物	麦落	油揚げと菜の花の煮物	麦	豚肉とふきの炒め煮
			パスタのサラダ	卵乳麦	中華サラダ	乳麦	マカロニマリネサラダ	卵乳麦	菜の花のツナごま和え
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず
	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	280kcal	570kcal
	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	肉団子のデミグラス煮	卵乳麦	アジの幽庵焼	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	フリの塩焼		メンチカツ
	大豆と椎茸の煮物	麦	うま塩キャベツ	麦	ミックスソテー	乳麦	きのこソテー	乳麦	インゲンソテー
	春雨ちゃんぽん	乳	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	小松菜と豚肉の炒め物	麦落	油揚げと菜の花の煮物	麦	豚肉とふきの炒め煮
			パスタのサラダ	卵乳麦	中華サラダ	乳麦	マカロニマリネサラダ	卵乳麦	菜の花のツナごま和え
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず
	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	280kcal	570kcal
	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	11.6g	12.3g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	16.7g	17.4g
合計	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	肉団子のデミグラス煮	卵乳麦	アジの幽庵焼	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	フリの塩焼		メンチカツ
	大豆と椎茸の煮物	麦	うま塩キャベツ	麦	ミックスソテー	乳麦	きのこソテー	乳麦	インゲンソテー
	春雨ちゃんぽん	乳	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	小松菜と豚肉の炒め物	麦落	油揚げと菜の花の煮物	麦	豚肉とふきの炒め煮
			パスタのサラダ	卵乳麦	中華サラダ	乳麦	マカロニマリネサラダ	卵乳麦	菜の花のツナごま和え
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず
	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	758kcal	1628kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	44.6g	46.7g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	43.8g	45.9g
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
	肉団子のデミグラス煮	卵乳麦	アジの幽庵焼	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	フリの塩焼		メンチカツ
	大豆と椎茸の煮物	麦	うま塩キャベツ	麦	ミックスソテー	乳麦	きのこソテー	乳麦	インゲンソテー
	春雨ちゃんぽん	乳	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	小松菜と豚肉の炒め物	麦落	油揚げと菜の花の煮物	麦	豚肉とふきの炒め煮
			パスタのサラダ	卵乳麦	中華サラダ	乳麦	マカロニマリネサラダ	卵乳麦	菜の花のツナごま和え
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず
	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g
	脂質	44.8g	46.9g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	44.0g	46.1g

※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

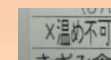


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。