

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	12月9日(月)		12月10日(火)		12月11日(水)		12月12日(木)		12月13日(金)		
朝食	★ごはん150g	厚焼き玉子	★ごはん150g	肉団子の中華炒め	★ごはん150g	揚げ真丈の柚子おろしあん	★ごはん150g	自玉焼き	★ごはん150g	キャベツと豚肉のカキソース炒め	
	卵素	卵素	卵素	人参とさつま揚げの金平炒め	卵素	卵素	卵素	コンニャクのおおさ炒め	卵素	卵素	
	麦	麦	麦	野菜的味噌煮込み	麦	麦	麦	ポテトサラダ	麦	麦	
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	明太春雨サラダ	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	
	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	
	朝食	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
昼食	★ごはん150g	大豆と鶏肉の煮物	★ごはん150g	野菜コロッケ	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん150g	牛肉とじゃがいもの炒め物	★ごはん150g	サワラのチリソースかけ	
	麦	麦	麦	人参グラッセ	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	卵素	卵素	卵素	スパトマド炒め	卵素	卵素	卵素	卵素	卵素	卵素	
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	竹輪のごま炒め	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	
	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	
	昼食	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
間食	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	お魚ザンギ	マニボ豆腐	鶏肉マスタード	鱈のバジルオリーブ焼	豆腐ハンバーグのきのこあん	オクラのペペロンチーノ	キャロットエッグ	パジルマカロニ	人参のレモン煮	鶏じゃが煮	
	豚肉と大根のピリ辛煮	マセドニアンサラダ	じゃが芋の洋風あんかけ	和風サラダ	きのびられんこん	春雨のマヨネーズ炒め	ナスの油炒め				
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	
	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	
	間食	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	お魚ザンギ	マニボ豆腐	鶏肉マスタード	鱈のバジルオリーブ焼	豆腐ハンバーグのきのこあん	オクラのペペロンチーノ	キャロットエッグ	パジルマカロニ	人参のレモン煮	鶏じゃが煮	
	豚肉と大根のピリ辛煮	マセドニアンサラダ	じゃが芋の洋風あんかけ	和風サラダ	きのびられんこん	春雨のマヨネーズ炒め	ナスの油炒め				
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	
	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	
	夕食	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	合計	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
お魚ザンギ		マニボ豆腐	鶏肉マスタード	鱈のバジルオリーブ焼	豆腐ハンバーグのきのこあん	オクラのペペロンチーノ	キャロットエッグ	パジルマカロニ	人参のレモン煮	鶏じゃが煮	
豚肉と大根のピリ辛煮		マセドニアンサラダ	じゃが芋の洋風あんかけ	和風サラダ	きのびられんこん	春雨のマヨネーズ炒め	ナスの油炒め				
おかず		ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
エネルギー		たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
脂質		炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	
ナトリウム		カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	
リン		食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	
合計		エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
合計(間食込)		エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質

## お食事の作り方

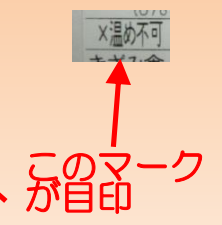


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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バ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。

※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。