

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

2月3日(月)			2月4日(火)			2月5日(水)			2月6日(木)			2月7日(金)																				
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトピーンズ 豆腐の塩あんかけ煮 ひじきの袖字胡麻マヨ	乳麦 小麦 卵麦	★ごはん150g 豆腐ステーキ クリームコロッケ パジルポテトチキン	卵 小麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう キャベツの麻婆あんかけ えびポテトサラダ	卵麦 小麦 卵乳麦	★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 麩とえのきのさっと煮 インゲンとツナのマスタード和え	乳麦 小麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 野菜たっぷりマーボ炒め 人参と春雨のサラダ	乳麦 小麦 卵乳麦	朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトピーンズ 豆腐の塩あんかけ煮 ひじきの袖字胡麻マヨ	乳麦 小麦 卵麦	★ごはん150g 豆腐ステーキ クリームコロッケ パジルポテトチキン	卵 小麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう キャベツの麻婆あんかけ えびポテトサラダ	卵麦 小麦 卵乳麦	★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 麩とえのきのさっと煮 インゲンとツナのマスタード和え	乳麦 小麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 野菜たっぷりマーボ炒め 人参と春雨のサラダ	乳麦 小麦 卵乳麦											
	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	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	ご飯セット	おかず	ご飯セット											
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
昼食	★ごはん150g 牛肉とじゃがいもの炒め物 ぶきと人参の甘煮蒸 玉子スバラダ	小麦 小麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 大根と人参のきんぴら フレンチマカロニ	小麦 小麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 菜の花のクリーム煮 春雨とツナのサラダ	卵乳麦 小麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ じゃが芋のそぼろあん キャロットエッグ	小麦 小麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 じゃが芋きんぴら コーンスローサラダ	小麦 小麦 卵乳麦	昼食	★ごはん150g 牛肉とじゃがいもの炒め物 ぶきと人参の甘煮蒸 玉子スバラダ	小麦 小麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 大根と人参のきんぴら フレンチマカロニ	小麦 小麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 菜の花のクリーム煮 春雨とツナのサラダ	卵乳麦 小麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ じゃが芋のそぼろあん キャロットエッグ	小麦 小麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 じゃが芋きんぴら コーンスローサラダ	小麦 小麦 卵乳麦											
	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	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	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	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎パイナップル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎パイナップル(缶) 1/5g		間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎パイナップル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎パイナップル(缶) 1/5g												
夕食	★ごはん150g ブリの蒲焼 人参シャトー じゃが芋の中煮炒め ゴボウのピリ辛サラダ	小麦 小麦 小麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ インゲンとキャベツのツナマヨ和え	小麦 小麦 小麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚バラと白菜の袖字風味煮 油揚げの玉子とじ れんこんとひじきのサラダ	小麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g えびカツ パジルマカロニ ナスの炒り煮 カラフルサラダ	小麦 小麦 小麦 卵乳麦	★ごはん150g カレイのおろし和え 小倉金時 ハムの和風サラダ	小麦 小麦 卵乳麦	夕食	★ごはん150g ブリの蒲焼 人参シャトー じゃが芋の中煮炒め ゴボウのピリ辛サラダ	小麦 小麦 小麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ インゲンとキャベツのツナマヨ和え	小麦 小麦 小麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚バラと白菜の袖字風味煮 油揚げの玉子とじ れんこんとひじきのサラダ	小麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g えびカツ パジルマカロニ ナスの炒り煮 カラフルサラダ	小麦 小麦 小麦 卵乳麦	★ごはん150g カレイのおろし和え 小倉金時 ハムの和風サラダ	小麦 小麦 卵乳麦											
	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	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	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	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
合計	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		合計	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g												
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量

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。



このマークが自印



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。