

# (たんぱく60g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)																										
	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	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	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	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
朝食	★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ ひじきと挽肉の炒め物 大根の甘酢漬け			★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 ブロッコリーの煮物 大根と春雨のサラダ			★ごはん180g 自玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル			★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 わかめとパプリカの和え物			★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 マリーネサラダ			★ごはん180g 鰹の磯辺焼き キャベツソテー 揚ナスの煮物 パンパンジーサラダ			★ごはん180g 鶏肉と野菜のトマト炒め 切干大根煮 マッシュサラダ			★ごはん180g 鶏のいそべ焼 インゲンソテー 豆腐の塩あんかけ煮 れんこんサラダ			★ごはん180g アジのカレー焼 ミックスソテー 豚肉のマヨマスタード炒め ギャロットエッグ														
昼食	◎黄桃(缶)150g 肉野菜炒め 謎とえのきのさっと煮 オクラともろへのピーマン味噌和え			★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 スープキャベツ			★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 平さやいんげん 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ			★ごはん180g カレーの竜田揚 オニオンソテー 白菜と豚肉の煮ひたし コールスロージョウ			★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おがが 牛肉とひじきの炒め煮 たたきごぼう																										
夕食	◎黄桃(缶)150g 肉野菜炒め 謎とえのきのさっと煮 オクラともろへのピーマン味噌和え			★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 スープキャベツ			★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 平さやいんげん 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ			★ごはん180g カレーの竜田揚 オニオンソテー 白菜と豚肉の煮ひたし コールスロージョウ			★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おがが 牛肉とひじきの炒め煮 たたきごぼう																										
合計(間食込)	★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ ひじきと挽肉の炒め物 大根の甘酢漬け			★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 ブロッコリーの煮物 大根と春雨のサラダ			★ごはん180g 自玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル			★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 わかめとパプリカの和え物			★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 マリーネサラダ			★ごはん180g 鰹の磯辺焼き キャベツソテー 揚ナスの煮物 パンパンジーサラダ			★ごはん180g 鶏肉と野菜のトマト炒め 切干大根煮 マッシュサラダ			★ごはん180g 鶏のいそべ焼 インゲンソテー 豆腐の塩あんかけ煮 れんこんサラダ			★ごはん180g アジのカレー焼 ミックスソテー 豚肉のマヨマスタード炒め ギャロットエッグ														

## お食事の作り方

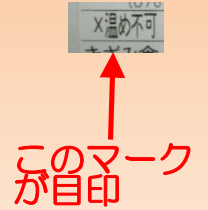


- ① 惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ② ご利用までには冷蔵庫にて保管します。

- 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で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。

※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。