

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	3月31日(月)		4月1日(火)		4月2日(水)		4月3日(木)		4月4日(金)		
朝食	★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	
	豆腐ステーキ	油揚げの玉子とし	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	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	
	野菜炒め	大根とひじきの煮物	麩とえのきのさっと煮	ロナスのオランダ煮	パスタのクリーム煮	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	
	かぼちゃのクリームサラダ	揚げナスのめかぶ和え	れんこんサラダ	五目野菜の甘酢和え	だたぎごぼう	キャベツのピーナッツ和え	キャベツのピーナッツ和え	キャベツのピーナッツ和え	キャベツのピーナッツ和え	キャベツのピーナッツ和え	
	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	ご飯セット	
	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	
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	
昼食	★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	
	鶏肉ときのこのバター醤油	酢豚	ポテトコロッケ	煮込みタンドリーチキン	白身フライ	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	
	ジャガ芋きんぴら	人参しりしり	オニオンソテー	人参のレモン煮	うま塩キャベツ	キャベツとキャベツのスタミナ炒め	キャベツとキャベツのスタミナ炒め	キャベツとキャベツのスタミナ炒め	キャベツとキャベツのスタミナ炒め	キャベツとキャベツのスタミナ炒め	
	玉子スハサラダ	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	豚肉のマヨマスタード炒め	小倉釜時	けんちん煮	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	
	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	ご飯セット	
	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	
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	
間食	◎みかん(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎バナナ(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(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	
	ガルビ茸の具	オニオンソースハンバーグ	ポークソテー	鯖の塩焼	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	
	ツナあっさり煮	スパソテー	かぼちゃのゴマ煮	インゲンソテー	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	
	キャベツのピーナッツ和え	ひき肉と豆腐のうま煮	大根のマヨネーズ和え	春雨としめじの炒め物	若芽のごま酢和え	若芽のごま酢和え	若芽のごま酢和え	若芽のごま酢和え	若芽のごま酢和え	若芽のごま酢和え	
	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	青のりポテトサラダ							
	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	ご飯セット	
	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	★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	
	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	
	ツナあっさり煮	スパソテー	かぼちゃのゴマ煮	インゲンソテー	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	
	キャベツのピーナッツ和え	ひき肉と豆腐のうま煮	大根のマヨネーズ和え	春雨としめじの炒め物	若芽のごま酢和え	若芽のごま酢和え	若芽のごま酢和え	若芽のごま酢和え	若芽のごま酢和え	若芽のごま酢和え	
	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	青のりポテトサラダ							
	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	ご飯セット	
	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	
	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(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)

お食事の作り方

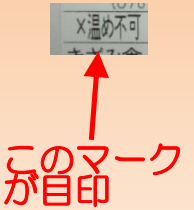


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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。