

(たんぱく40g調整食) 週間献立表

10月12日(月)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)		10月16日(金)	
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g
	豚肉と厚揚げの煮物	麦	揚げ豆腐のおろしポン酢がけ	麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	厚焼玉子	卵麦	しんじょうのかに風あんかけ
	じゃがいもの塩昆布バター	乳	赤玉南瓜煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	揚げじゃがの煮っころがし	麦	春雨の甘酢炒め
	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	さつま芋のマッシュサラダ	卵乳麦	インゲンとキャベツのツナマヨ和え	卵麦	マリーネサラダ
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g
	鶏肉とニンニクの芽の炒め物	麦	おふくろカレーのルー	乳麦	豚肉ときのこのコチュジャン炒め	麦	クリーミーコロッケ	卵乳麦か	チキンのアイオリソース
	ピリ辛担々ナス	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	切干大根煮	麦	人参シャトー	麦	チンゲン菜ソテー
	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	レインボー春雨	卵麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	野菜のバジルチーズ焼き
							ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	切干の梅しそ和え
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g
	サワラの竜田揚げ	麦	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	卵乳麦	フリ田楽		ボークチャップ	乳	白身魚の中華風ソースかけ
	甘酢あんかけ	麦	ふぎと人参の甘露煮	麦	法蓮草の煮びたし	麦	ナスの炒り煮	麦	人参のレモン煮
	スイートおさつ		コーンサラダ	卵乳麦	野菜炒め	卵麦	若芽のごま酢和え	麦	小倉金時
	若芽と蒲鉾の和え物	麦			マカロニサラダ	卵麦			れんこんとひじきのサラダ
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g
	サワラの竜田揚げ	麦	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	卵乳麦	フリ田楽		ボークチャップ	乳	白身魚の中華風ソースかけ
	甘酢あんかけ	麦	ふぎと人参の甘露煮	麦	法蓮草の煮びたし	麦	ナスの炒り煮	麦	人参のレモン煮
	スイートおさつ		コーンサラダ	卵乳麦	野菜炒め	卵麦	若芽のごま酢和え	麦	小倉金時
	若芽と蒲鉾の和え物	麦			マカロニサラダ	卵麦			れんこんとひじきのサラダ
合計	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g
	サワラの竜田揚げ	麦	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	卵乳麦	フリ田楽		ボークチャップ	乳	白身魚の中華風ソースかけ
	甘酢あんかけ	麦	ふぎと人参の甘露煮	麦	法蓮草の煮びたし	麦	ナスの炒り煮	麦	人参のレモン煮
	スイートおさつ		コーンサラダ	卵乳麦	野菜炒め	卵麦	若芽のごま酢和え	麦	小倉金時
	若芽と蒲鉾の和え物	麦			マカロニサラダ	卵麦			れんこんとひじきのサラダ
合計(間食込)	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g
	サワラの竜田揚げ	麦	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	卵乳麦	フリ田楽		ボークチャップ	乳	白身魚の中華風ソースかけ
	甘酢あんかけ	麦	ふぎと人参の甘露煮	麦	法蓮草の煮びたし	麦	ナスの炒り煮	麦	人参のレモン煮
	スイートおさつ		コーンサラダ	卵乳麦	野菜炒め	卵麦	若芽のごま酢和え	麦	小倉金時
	若芽と蒲鉾の和え物	麦			マカロニサラダ	卵麦			れんこんとひじきのサラダ

お食事の作り方

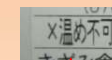


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。