

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

		10月4日(月)		10月5日(火)		10月6日(水)		10月7日(木)		10月8日(金)					
朝食	★ごはん	150g	鶏肉カレークリーム煮 一ロナスのオランダ煮 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	★ごはん	150g	オムレツ 和風あんからめソース 豚肉と白菜のトマト煮込み かぼちゃのオーリーブサラダ	★ごはん	150g	鶏肉のチリソース煮 きんぴら 若芽のごま酢和え	★ごはん	150g	えび団子とかぶの煮物 スイートおざつ キャベツのピーナッツ和え	★ごはん	150g	厚焼玉子 ジャガ芋ときのこの煮物 コールスローサラダ
	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	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	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	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	
昼食	★ごはん	150g	カレイの照焼 キヌサヤ 豚バラのすき焼き煮 レインボーサラダ	★ごはん	150g	鶏のごまダレ煮 人参のきんぴら さつま芋の甘露煮 ハムの和風サラダ	★ごはん	150g	クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 里芋のかに風あんかけ マカロニとパプリカのサラダ	★ごはん	150g	サウラのおろし煮 人参しりしり ポテトサラダ	★ごはん	150g	豚ばら肉炒め かぼちゃとききのトマト煮込み もずくの酢の物
	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	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	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	
間食	◎黄桃(缶)	/5g	◎みかん(缶)	/5g	◎パイナップル(缶)	/5g	◎黄桃(缶)	/5g	◎みかん(缶)	/5g					
	◎みかん(缶)	/5g	◎パイナップル(缶)	/5g	◎黄桃(缶)	/5g	◎みかん(缶)	/5g							
夕食	★ごはん	150g	酢豚 大根とひじきの煮物 和風マヨネーズ和え	★ごはん	150g	ポテトコロッケ 人参シャトー 竹輪のごま炒め 春雨とツナのサラダ	★ごはん	150g	アジのカレー焼 人参のレモン煮 ナスの炒り煮 れんこんとひじきのサラダ	★ごはん	150g	チャブチエ 豚挽き肉と切干大根の煮物 青菜のおかかマヨネーズ和え	★ごはん	150g	サーモンフライ 人参グラッセ しめじのバター醤油パスタ だだきごぼう
	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	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	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	
合計	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	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	
合計(間食込)	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	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	

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、商品は使用日に限定して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。