

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)
朝食	★ごはん180g 揚げ真文の柚子おろしあん れんこんの五目炒め煮 パンパンジーサラダ	★ごはん180g 目玉焼き 油揚げと菜の花の煮物 大根の甘酢漬け	★ごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 蒸し鶏の炒め物 かにかまと春雨の中華和え	★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 肉野菜煮込み 鶏肉とオクラの中華風	★ごはん180g スクランブルエッグ 高野豆腐の味噌煮 青菜のおかかマヨネーズ和え
昼食	★ごはん180g 豚生姜焼き丼の具 ぜんまいとミンチの煮物 法蓮草のごま和え	★ごはん180g マーホ豆腐 五色煮豆 青菜のわさび和え	★ごはん180g こんがりハンバーグ おろしポン酢ソース スナップえんどう さつま揚げと小松菜の煮浸し 大根のピリッと柚子風味サラダ	★ごはん180g 塩ダレステーキ 旨みチンゲン菜 カボチャとハムのサラダ	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き アスパラ シヤカサの洋風あんかけ コールスローサラダ
間食	◎ハイチツプル(缶)150g ★ごはん180g ホッケの機辺焼 スナップえんどう 豚バラのすき焼き煮 マリネサラダ	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ハニーマスタードチキン チンゲン菜ソテー チンジャオロース マカロニサラダ	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g あぶらかれない生姜煮 インゲンソテー ナスの挽肉炒め 和風サラダ	◎ハイチツプル(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のデミグラスソース ヒマンソテー さんびら 野菜のごま和え	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ポークチキン 大豆と椎茸の煮物 ハンサンズー
夕食	★ごはん180g おかず ご飯セット	★ごはん180g おかず ご飯セット	★ごはん180g おかず ご飯セット	★ごはん180g おかず ご飯セット	★ごはん180g おかず ご飯セット
合計	★ごはん180g おかず ご飯セット	★ごはん180g おかず ご飯セット	★ごはん180g おかず ご飯セット	★ごはん180g おかず ご飯セット	★ごはん180g おかず ご飯セット

※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。

お食事の作り方

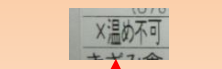


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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り付けます。



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、よりきれいに盛り付け事が出来ます。