

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	12月5日(月)		12月6日(火)		12月7日(水)		12月8日(木)		12月9日(金)		
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	
	厚焼き玉子	麦	豆腐ステーキ	麦	スクランブルエッグ	麦	じゃが芋とほうろん草のそぼろ煮	麦	がんもどきの含め煮	麦	
	ジャガ芋ときのこの煮物	卵乳麦	さつま芋のコンソメ煮	麦	野菜のパシルチーズ焼き	麦	中華うま煮炒め	麦	人参の炒り煮	麦	
	コールスローサラダ	卵乳麦	大根なます	麦	きのこのさんぴら	麦	春雨のサラダ	麦	マセドニアンサラダ	麦	
	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	
	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	麦	
	豚ばら肉炒め	麦	白身魚のムニエル	卵麦	揚げ豆腐の南蛮づけ	麦	スペイン風オムレツ	卵麦	鶏のカレー照煮込み	麦	
	カボチャとひき肉のトマト煮込み	麦	キャベツとウインナーのソテー	卵麦	野菜の味噌煮込み	麦	オクラのペペロンチーノ	卵麦	スパソテー	麦	
	もすくの酢の物	麦	マカロニサラダ	卵麦	法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	マカロニトマト炒め	卵麦	大根と人参のさんぴら	麦	
	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	
	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	
間食	◎みかん(缶) 15g		◎パイナップル(缶) 15g		◎黄桃(缶) 15g		◎みかん(缶) 15g		◎黄桃(缶) 15g		
	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	麦	
	鯖の塩焼	麦	ナスと鶏肉のしぎ焼	麦	ハッシュポテト	卵麦	鶏肉ときのこのバター醤油	麦	フリ田楽	麦	
	キャベツソテー	麦	豚の野菜あんかけ	麦	ツナあつさり煮	麦	ナスの油炒め	麦	スナッペンどん	麦	
	しめじのバター醤油パスタ	麦	和風マヨネーズ和え	卵麦	南瓜サラダ	卵麦	マリネサラダ	卵麦	春雨タンタン	麦	
	揚げナスのめかふ和え	麦							かぼちゃのクリームサラダ	卵乳	
	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		
間食	間食	間食	間食	間食	間食	間食	間食	間食	間食		
夕食	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	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	
	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	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		合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	
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	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)	

※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の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付けます。



- 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。