

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	7月31日(月)		8月1日(火)		8月2日(水)		8月3日(木)		8月4日(金)								
朝食	★ごはん180g	豆腐ステーキ	★ごはん180g	大豆とキャベツのスープ煮	★ごはん180g	白菜とがんもの煮物	★ごはん180g	干草焼き	★ごはん180g	鶏肉とジャガ芋の揚煮							
	卵	カリフラワーの煮物	卵	白菜の中華そぼろ煮	卵	鶏肉の青じそ南蛮	卵	五色煮豆	卵	きんぴら							
	卵	鶏肉とオクラの中華風	卵	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵	コンニャクの辛味炒め	卵	大根のマヨネーズ和え	卵	菜の花ときのこの酢味噌和え							
	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							
	★ごはん180g	えび団子の炊き合せ	★ごはん180g	鶏肉とれんこんの照り煮	★ごはん180g	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	★ごはん180g	赤魚のおろし煮	★ごはん180g	ポークジンジャー							
	卵	大豆と椎茸の煮物	卵	塩ゆでアスパラ	卵	牛肉とひじきの炒め煮	卵	鶏肉と春雨の中華煮	卵	揚げ茄子と玉ねぎの煮物							
卵	ハムと春雨のサラダ	卵	豚すき	卵	若芽の酢味噌和え	卵	キャベツとベーコンの和え物	卵	蒸し鶏と小松菜のごま和え								
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								
間食	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g							
夕食	★ごはん180g	豚肉とキャベツの塩おかつ	★ごはん180g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん180g	照焼チキン	★ごはん180g	肉丼の具	★ごはん180g	サワラのバジルオリーブ焼							
	卵	竹輪のごま炒め	卵	ナスの油炒め	卵	オクラのペペロンチーノ	卵	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	卵	平さやいんげん							
	卵	青菜のわさび和え	卵	野菜のピーナッツ和え	卵	カリフラワーの塩炒め	卵	マリネサラダ	卵	ブロッコリーの煮物							
	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							
	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	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	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
	合計(間食込)	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	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

※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



このマークが自印

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。