

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	4月8日(月)		4月9日(火)		4月10日(水)		4月11日(木)		4月12日(金)	
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	白菜とがんもの煮物	肉団子の玉ねぎあん	寄せ豆腐のうすあん	鶏肉のデミグラス煮込み	白菜と豚肉の煮びたし	さつま芋の甘露煮	肉団子の玉ねぎあん	鶏肉のデミグラス煮込み	中華うま煮炒め	スイートパンプ
	大根のマヨネーズ和え	肉団子の玉ねぎあん	寄せ豆腐のうすあん	鶏肉のデミグラス煮込み	白菜と豚肉の煮びたし	大根のマヨネーズ和え	肉団子の玉ねぎあん	寄せ豆腐のうすあん	鶏肉のデミグラス煮込み	スイートパンプ
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	まぐろカツ	鶏の甘酢煮	ブリの塩焼	ロールキャベツの味噌煮込み	シーフードカレーのルー	法蓮草ソテー	鶏の甘酢煮	ブリの塩焼	ロールキャベツの味噌煮込み	シーフードカレーのルー
	揚ナスの煮物	人參のレモン煮	かぼちゃのゴマ煮	平さやいんげん	クリームコロッケ	明太ポテトサラダ	野菜のトマト煮	かぼちゃのゴマ煮	平さやいんげん	クリームコロッケ
間食	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	チキンクリームシチュー	ハッシュドポーク	マーボナス	鯖の竜田揚	チキンヒカタ	チキンクリームシチュー	ハッシュドポーク	マーボナス	鯖の竜田揚	チキンヒカタ
	数の野菜あんかけ	キャベツの和風カレー煮	竹輪の五色きんぴら	オニオンソテー	トマトソース	数の野菜あんかけ	キャベツの和風カレー煮	竹輪の五色きんぴら	オニオンソテー	トマトソース
	パインキャロットラペ	ごぼうのごま酢和え	れんこんとひじきのサラダ	切干大根のコンソメ炒め	豚肉と大根のピリ辛煮	パインキャロットラペ	ごぼうのごま酢和え	れんこんとひじきのサラダ	切干大根のコンソメ炒め	豚肉と大根のピリ辛煮
	夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
マヨネーズ和え		鶏の甘酢煮	ブリの塩焼	ロールキャベツの味噌煮込み	シーフードカレーのルー	マヨネーズ和え	鶏の甘酢煮	ブリの塩焼	ロールキャベツの味噌煮込み	シーフードカレーのルー
合計	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	マヨネーズ和え	鶏の甘酢煮	ブリの塩焼	ロールキャベツの味噌煮込み	シーフードカレーのルー	マヨネーズ和え	鶏の甘酢煮	ブリの塩焼	ロールキャベツの味噌煮込み	シーフードカレーのルー
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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	マヨネーズ和え	鶏の甘酢煮	ブリの塩焼	ロールキャベツの味噌煮込み	シーフードカレーのルー	マヨネーズ和え	鶏の甘酢煮	ブリの塩焼	ロールキャベツの味噌煮込み	シーフードカレーのルー

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。