

(たんぱく60g管理食) 週間献立表 注文締切: 2/3 (火)

	2月16日(月)		2月17日(火)		2月18日(水)		2月19日(木)		2月20日(金)	
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	揚げ豆腐ののろろがけ	麦	鶏肉とジャガ芋の揚げ	麦	目玉焼き	卵	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	しんじょうのかに風あなかけ	卵麦か
	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	ブロッコリーの煮物	麦	洋風肉じゃが煮	乳麦	数の甘酢炒め	麦	揚げと人参の煮びたし	麦
	オクラと卵のあっさり和え	卵麦	人参と春雨のサラダ		ひじきとごぼうのナムル	麦	コンニャクのおおき炒め	麦	ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	鯖の味噌バター焼	乳	豚肉と野菜のトマト炒め		白身魚の中華風ソースかけ	麦	鶏肉の酒粕焼		アジのカレー焼	麦
	キャベツソテー	乳麦	スープキャベツ	乳麦	インゲンソテー	乳麦	オクラのベベロンチーノ	麦	塩ゆでアスパラ	麦
	揚げナスの煮物	麦	マッシュサラダ	卵乳麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	キャベツの土佐煮	麦	豚肉のマヨマスタード炒め	卵麦
	若芽としらすのおひたし	麦			キャベツのピーナッツ和え	麦落	マカロニサラダ	卵麦	マリネネサラダ	卵乳麦
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g	
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	肉野菜炒め	麦	お魚ザンギ	卵麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	カレイの竜田揚げ	麦	豚肉とキャベツの塩おなか	
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	塩枝豆		菜の花		ふきのきんぴら	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦
	パンパンジーサラダ	乳麦	鶏肉と小松菜煮	麦	野菜炒め	卵麦	白花豆煮	麦	中華サラダ	乳麦
			バインキョロットラベ		まつまきと大豆のマヨサラダ	卵乳麦	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵		
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	肉野菜炒め	麦	お魚ザンギ	卵麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	カレイの竜田揚げ	麦	豚肉とキャベツの塩おなか	
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	塩枝豆		菜の花		ふきのきんぴら	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦
	パンパンジーサラダ	乳麦	鶏肉と小松菜煮	麦	野菜炒め	卵麦	白花豆煮	麦	中華サラダ	乳麦
			バインキョロットラベ		まつまきと大豆のマヨサラダ	卵乳麦	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵		
合計	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	肉野菜炒め	麦	お魚ザンギ	卵麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	カレイの竜田揚げ	麦	豚肉とキャベツの塩おなか	
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	塩枝豆		菜の花		ふきのきんぴら	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦
	パンパンジーサラダ	乳麦	鶏肉と小松菜煮	麦	野菜炒め	卵麦	白花豆煮	麦	中華サラダ	乳麦
			バインキョロットラベ		まつまきと大豆のマヨサラダ	卵乳麦	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵		
合計(間食込)	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	肉野菜炒め	麦	お魚ザンギ	卵麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	カレイの竜田揚げ	麦	豚肉とキャベツの塩おなか	
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	塩枝豆		菜の花		ふきのきんぴら	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦
	パンパンジーサラダ	乳麦	鶏肉と小松菜煮	麦	野菜炒め	卵麦	白花豆煮	麦	中華サラダ	乳麦
			バインキョロットラベ		まつまきと大豆のマヨサラダ	卵乳麦	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵		

※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。

お食事の作り方

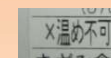


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。