

(たんぱく40g調整食) 週間献立表

	11月2日(月)			11月3日(火)			11月4日(水)			11月5日(木)			11月6日(金)		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	肉団子の玉ねぎあん			油揚げの玉子とし			寄せ豆腐のうすあん			鶏肉のデミグラス煮込み			がんもどきの含め煮		
	きんぴら			大根とひじきの煮物			しめじのバター醤油パスタ			ふきと人参の甘露煮			スイートパンプ		
	マッシュサラダ			揚げナスのめかぶ和え			キャベツの白ドレ和え			さっぱりポテトサラダ			マリーネサラダ		
おかず			おかず			おかず			おかず			おかず			
ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			
エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			
たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			
脂質			脂質			脂質			脂質			脂質			
炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			
ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			
カリウム			カリウム			カリウム			カリウム			カリウム			
リン			リン			リン			リン			リン			
食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	サワラのおろし煮			豚バラとキャベツの味噌炒め			チキンのアイオリソース			肉野菜炒め			照焼ハンバーグ		
	かぼちゃのゴマ煮			ジャガ芋きんぴら			人参グラッセ			里芋の柚子味噌煮			チンゲン菜ソテー		
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ			チーズマカロニサラダ			白菜と厚揚げのどろみ煮			ナスのおろし和え			揚げと人参の煮びたし		
							たたきごぼう						玉子スバサラダ		
おかず			おかず			おかず			おかず			おかず			
ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			
エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			
たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			
脂質			脂質			脂質			脂質			脂質			
炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			
ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			
カリウム			カリウム			カリウム			カリウム			カリウム			
リン			リン			リン			リン			リン			
食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			
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		
	ポテトコロッケ			ヤンニョムチキン風			豚バラと蓮根の炒め物			ブリの磯辺焼			鶏肉のマーマレード煮		
	人参シャトー			キャベツソテー			じゃがいものり塩炒め			ビーマンソテー			オニオンソテー		
	キャベツの和風カレー煮			さつま芋の甘露煮			明太春雨サラダ			さつま芋のレモン煮			切干大根のコンソメ炒め		
	人参とコーンのツナマヨ和え			カリフラワーとピーマンのバジルマヨ和え						ミックスマカロニサラダ			れんこんとひじきのサラダ		
夕食	おかず			おかず			おかず			おかず			おかず		
	ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット		
	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
	たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
	脂質			脂質			脂質			脂質			脂質		
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
	カリウム			カリウム			カリウム			カリウム			カリウム		
	リン			リン			リン			リン			リン		
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
合計	おかず			おかず			おかず			おかず			おかず		
	ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット		
	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
	たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
	脂質			脂質			脂質			脂質			脂質		
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
	カリウム			カリウム			カリウム			カリウム			カリウム		
	リン			リン			リン			リン			リン		
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
合計(間食込)	おかず			おかず			おかず			おかず			おかず		
	ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット		
	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
	たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
	脂質			脂質			脂質			脂質			脂質		
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
	カリウム			カリウム			カリウム			カリウム			カリウム		
	リン			リン			リン			リン			リン		
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			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

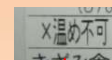


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。