

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	4月6日(月)		4月7日(火)		4月8日(水)		4月9日(木)		4月10日(金)	
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦
	肉団子の玉ねぎあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん
	野菜の味噌煮込み	野菜の味噌煮込み	野菜の味噌煮込み	野菜の味噌煮込み	野菜の味噌煮込み	野菜の味噌煮込み	野菜の味噌煮込み	野菜の味噌煮込み	野菜の味噌煮込み	野菜の味噌煮込み
	ナスの炒り煮	ナスの炒り煮	ナスの炒り煮	ナスの炒り煮	ナスの炒り煮	ナスの炒り煮	ナスの炒り煮	ナスの炒り煮	ナスの炒り煮	ナスの炒り煮
	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150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦
ポテトコロック	ポテトコロック	ポテトコロック	ポテトコロック	ポテトコロック	ポテトコロック	ポテトコロック	ポテトコロック	ポテトコロック	ポテトコロック	
うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	
竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	
しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	
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	
◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎パイナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎パイナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎パイナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	
★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	
肉野菜炒め	肉野菜炒め	肉野菜炒め	肉野菜炒め	肉野菜炒め	肉野菜炒め	肉野菜炒め	肉野菜炒め	肉野菜炒め	肉野菜炒め	
けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	
若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	
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150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	
照焼ハンバーグ	照焼ハンバーグ	照焼ハンバーグ	照焼ハンバーグ	照焼ハンバーグ	照焼ハンバーグ	照焼ハンバーグ	照焼ハンバーグ	照焼ハンバーグ	照焼ハンバーグ	
コーンソテー	コーンソテー	コーンソテー	コーンソテー	コーンソテー	コーンソテー	コーンソテー	コーンソテー	コーンソテー	コーンソテー	
小倉釜時	小倉釜時	小倉釜時	小倉釜時	小倉釜時	小倉釜時	小倉釜時	小倉釜時	小倉釜時	小倉釜時	
明太春雨サラダ	明太春雨サラダ	明太春雨サラダ	明太春雨サラダ	明太春雨サラダ	明太春雨サラダ	明太春雨サラダ	明太春雨サラダ	明太春雨サラダ	明太春雨サラダ	
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	
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	

お食事の作り方

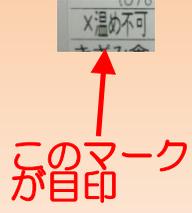


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。

※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。