

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

8月24日(月)			8月25日(火)			8月26日(水)			8月27日(木)			8月28日(金)		
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	野菜缶かまぼこ		自玉焼き		寄せ豆腐のうすあん		肉団子の中華炒め		肉団子の中華炒め		厚焼玉子		ひき肉と豆腐のうま煮	
	卵		卵		卵		卵		卵		卵		卵	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
	卵		卵		卵		卵		卵		卵		卵	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
	卵		卵		卵		卵		卵		卵		卵	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
	卵		卵		卵		卵		卵		卵		卵	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	ポークシシヤ		鶏肉の塩こうじ焼		鶏肉の塩こうじ焼		鶏肉の塩こうじ焼		鶏肉の塩こうじ焼		鶏肉の塩こうじ焼		鶏肉の塩こうじ焼	
	卵		卵		卵		卵		卵		卵		卵	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
	卵		卵		卵		卵		卵		卵		卵	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
	卵		卵		卵		卵		卵		卵		卵	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
	卵		卵		卵		卵		卵		卵		卵	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	ささみ大葉ブライ		豚肉と野菜の中華炒め		豚肉と野菜の中華炒め		豚肉と野菜の中華炒め		豚肉と野菜の中華炒め		豚肉と野菜の中華炒め		豚肉と野菜の中華炒め	
	卵		卵		卵		卵		卵		卵		卵	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
	卵		卵		卵		卵		卵		卵		卵	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
	卵		卵		卵		卵		卵		卵		卵	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
	卵		卵		卵		卵		卵		卵		卵	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
合計	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	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		たんぱく質		たんぱく質	
	脂質		脂質		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		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		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		カリウム		カリウム	
	リン		リン		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		食塩相当量		食塩相当量	
	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		たんぱく質		たんぱく質	
	脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
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		★ごはん180g		★ごはん180g	
	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		たんぱく質		たんぱく質	
	脂質		脂質		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		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		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		カリウム		カリウム	
	リン		リン		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		食塩相当量		食塩相当量	
	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		たんぱく質		たんぱく質	
	脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	

※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

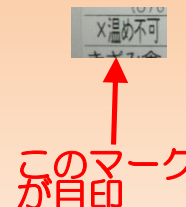


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。