

# 週間献立表(たんぱく調整食60)

生活協同組合コープしが

| 5月5日(月) |                  |  | 5月6日(火)         |  |                | 5月7日(水) |              |  | 5月8日(木)        |  |                | 5月9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       |  |
|         | がんもどきと椎茸の煮物      |  | 寄せ豆腐のうすあん       |  | 鶏肉と高菜の炒め物      |         | 揚げ真丈の柚子おろしあん |  | 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮  |  | 乳麦落            |         | 鶏の幽庵焼き         |  |
|         | 鶏肉の青じそ南蛮         |  | れんこんと鶏肉のカレー煮    |  | コーンと挽肉の炒め物     |         | 五色煮豆         |  | 里芋のかに風あんかけ     |  | 卵麦             |         | 人参グラッセ         |  |
|         | オクラとそぼろのピーマン味噌和え |  | 白菜と昆布のナムル       |  | 中華キャベツ         |         | 法蓮草のおひたし     |  | 蒸し鶏の醤油マヨネーズ    |  | 卵麦             |         | 鶏の幽庵焼き         |  |
|         |                  |  |                 |  |                |         |              |  |                |  |                |         |                |  |
|         |                  |  |                 |  |                |         |              |  |                |  |                |         |                |  |
|         |                  |  |                 |  |                |         |              |  |                |  |                |         |                |  |
|         |                  |  |                 |  |                |         |              |  |                |  |                |         |                |  |
|         |                  |  |                 |  |                |         |              |  |                |  |                |         |                |  |
|         |                  |  |                 |  |                |         |              |  |                |  |                |         |                |  |
| 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       |  |
|         | チキンのオイスターマヨ      |  | カレーのスパイス揚げ      |  | 豚肉とザーサイの中華玉子炒め |         | 赤魚の酒粕焼       |  | 鶏の幽庵焼き         |  | 人参グラッセ         |         | 鶏の幽庵焼き         |  |
|         | 人参グラッセ           |  | ビーマンソテー         |  | ひじきとアサリのさっぱり煮  |         | ふきのきんぴら      |  | 人参グラッセ         |  | 卵麦             |         | 人参グラッセ         |  |
|         | 青菜と高野豆腐の煮物       |  | 大根の柚香煮          |  | 竹輪のごま炒め        |         | 竹輪のごま炒め      |  | ブロッコリーのペペロンチーノ |  | 卵麦             |         | ブロッコリーのペペロンチーノ |  |
|         | 春雨の中華和え          |  | ナスの梅とろろがけ       |  | 切干と法蓮草のごまマヨネーズ |         | ポテトサラダ       |  | えんどう豆の味噌マヨ和え   |  | 卵麦             |         | えんどう豆の味噌マヨ和え   |  |
|         |                  |  |                 |  |                |         |              |  |                |  |                |         |                |  |
|         |                  |  |                 |  |                |         |              |  |                |  |                |         |                |  |
|         |                  |  |                 |  |                |         |              |  |                |  |                |         |                |  |
|         |                  |  |                 |  |                |         |              |  |                |  |                |         |                |  |
|         |                  |  |                 |  |                |         |              |  |                |  |                |         |                |  |
|         |                  |  |                 |  |                |         |              |  |                |  |                |         |                |  |
| 間食      | ◎バナナッブル(缶)150g   |  | ◎黄桃(缶)150g      |  | ◎バナナッブル(缶)150g |         | ◎みかん(缶)150g  |  | ◎黄桃(缶)150g     |  | ◎バナナッブル(缶)150g |         | ◎みかん(缶)150g    |  |
|         | ★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       |  |
|         | 鯖のごま醤油焼          |  | 鶏ロースの玉ねぎソース     |  | サワラの味噌煮        |         | 鶏の甘酢煮        |  | ホッケの磯辺焼        |  | 鯖のごま醤油焼        |         | 鶏の甘酢煮          |  |
|         | 塩枝豆              |  | じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 |  | 菜の花            |         | 塩ゆでアスパラ      |  | 法蓮草の煮ひたし       |  | 塩枝豆            |         | 法蓮草の煮ひたし       |  |
|         | 切干大根としらすの煮物      |  | 若芽の酢味噌和え        |  | ひとくちがなんも煮      |         | しめじのバター醤油パスタ |  | チキンアラビアータ      |  | 切干大根としらすの煮物    |         | チキンアラビアータ      |  |
|         | キャベツの白ドレ和え       |  |                 |  | フレンチマカロニ       |         | 揚げ茄子と玉ねぎの煮物  |  | 玉子スバサラダ        |  | キャベツの白ドレ和え     |         | 玉子スバサラダ        |  |
|         |                  |  |                 |  |                |         |              |  |                |  |                |         |                |  |
|         |                  |  |                 |  |                |         |              |  |                |  |                |         |                |  |
|         |                  |  |                 |  |                |         |              |  |                |  |                |         |                |  |
|         |                  |  |                 |  |                |         |              |  |                |  |                |         |                |  |
|         |                  |  |                 |  |                |         |              |  |                |  |                |         |                |  |
| 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       |  |
|         | 鯖のごま醤油焼          |  | 鶏ロースの玉ねぎソース     |  | サワラの味噌煮        |         | 鶏の甘酢煮        |  | ホッケの磯辺焼        |  | 鯖のごま醤油焼        |         | 鶏の甘酢煮          |  |
|         | 塩枝豆              |  | じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 |  | 菜の花            |         | 塩ゆでアスパラ      |  | 法蓮草の煮ひたし       |  | 塩枝豆            |         | 法蓮草の煮ひたし       |  |
|         | 切干大根としらすの煮物      |  | 若芽の酢味噌和え        |  | ひとくちがなんも煮      |         | しめじのバター醤油パスタ |  | チキンアラビアータ      |  | 切干大根としらすの煮物    |         | チキンアラビアータ      |  |
|         | キャベツの白ドレ和え       |  |                 |  | フレンチマカロニ       |         | 揚げ茄子と玉ねぎの煮物  |  | 玉子スバサラダ        |  | キャベツの白ドレ和え     |         | 玉子スバサラダ        |  |
|         |                  |  |                 |  |                |         |              |  |                |  |                |         |                |  |
|         |                  |  |                 |  |                |         |              |  |                |  |                |         |                |  |
|         |                  |  |                 |  |                |         |              |  |                |  |                |         |                |  |
|         |                  |  |                 |  |                |         |              |  |                |  |                |         |                |  |
|         |                  |  |                 |  |                |         |              |  |                |  |                |         |                |  |
|         |                  |  |                 |  |                |         |              |  |                |  |                |         |                |  |
| 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       |  |
|         | 鯖のごま醤油焼          |  | 鶏ロースの玉ねぎソース     |  | サワラの味噌煮        |         | 鶏の甘酢煮        |  | ホッケの磯辺焼        |  | 鯖のごま醤油焼        |         | 鶏の甘酢煮          |  |
|         | 塩枝豆              |  | じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 |  | 菜の花            |         | 塩ゆでアスパラ      |  | 法蓮草の煮ひたし       |  | 塩枝豆            |         | 法蓮草の煮ひたし       |  |
|         | 切干大根としらすの煮物      |  | 若芽の酢味噌和え        |  | ひとくちがなんも煮      |         | しめじのバター醤油パスタ |  | チキンアラビアータ      |  | 切干大根としらすの煮物    |         | チキンアラビアータ      |  |
|         | キャベツの白ドレ和え       |  |                 |  | フレンチマカロニ       |         | 揚げ茄子と玉ねぎの煮物  |  | 玉子スバサラダ        |  | キャベツの白ドレ和え     |         | 玉子スバサラダ        |  |
|         |                  |  |                 |  |                |         |              |  |                |  |                |         |                |  |
|         |                  |  |                 |  |                |         |              |  |                |  |                |         |                |  |
|         |                  |  |                 |  |                |         |              |  |                |  |                |         |                |  |
|         |                  |  |                 |  |                |         |              |  |                |  |                |         |                |  |
|         |                  |  |                 |  |                |         |              |  |                |  |                |         |                |  |
|         |                  |  |                 |  |                |         |              |  |                |  |                |         |                |  |

※献立は予告無く変更することがあります。 ※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にして各ご家庭でご用意ください。 ※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。

※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください

※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。※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。

※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。

## お食事の作り方

1食ずつ包装されお届けです。開封して惣菜袋を取り出して下さい。

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

〇温め可

×温め不可

「湯せん」

① 湯せんは鍋に水を張り惣菜の袋を入れて温めてください。鍋肌から気泡がポツポツと浮いてきたら火を止めて袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。(約70～80℃)

「電子レンジ」

② 電子レンジで温める場合はお皿に移しラップをして温めて下さい。

ワンポイントアドバイス

- 湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- トマトや葉物の野菜を添えるとよりきれいに盛付けの事が出来ます

封を切ってお皿に盛付けて下さい。 ※温め〇は火傷に注意！

ご飯などをつけて1膳の完成です♪