

週間献立表(たんぱく調整食60)

生活協同組合コープしが

9月15日(月)			9月16日(火)			9月17日(水)			9月18日(木)			9月19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	
	豚肉と大根の煮物		豆腐ステーキ		卵		豚肉としめじの生姜炒め		えび団子とかぶの煮物		卵麦え		鶏肉と厚揚げの煮物	
	キャベツとウインナーのソテー		鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦		切干大根煮		高野豆腐の味噌煮		卵麦		麩とえのきのさっと煮	
	春雨の五目炒め		カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落		じゃが芋の中華風サラダ		ひじきのごまマヨ和え		卵乳麦		カリフラワーの甘酢漬け	
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	
	鯖のバジルオリーブ焼		チキンピカタ		卵麦		マーボなす		鶏のマスタード焼き		麦		赤魚のごま焼	
	インゲンソテー		トマトソニス		鶏ごぼう		鶏ごぼう		チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦		人参グラッセ	
	ひき肉と豆腐のうま煮		スーブキャベツ		乳麦		野菜サラダ		ぜんまいとミンチの煮物		乳麦		ナスの油炒め	
	切干大根のハンパソテー		ピーマンと人参のソナ和え		麦		ドレッシング(小袋)		マッシュサラダ		卵乳麦		マリネサラダ	
間食	◎バナナッブル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナッブル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎バナナッブル(缶)150g		◎黄桃(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	
	肉団子とさつま芋の黒酢あん		アジの幽庵焼		鶏の酒蒸し煮		ブリの塩焼		メンチカツ		メンチカツ		メンチカツ	
	大豆と椎茸の煮物		うま塩キャベツ		麦か		菜の花		きのこソテー		乳麦		オクラのペペロンチーノ	
	法蓮草のごま和え		竹輪の五色きんぴら		卵乳麦		大豆と人参の煮物		油揚げと菜の花の煮物		麦		豚肉とふきの炒め煮	
			パスタのサラダ		卵乳麦		中華サラダ		乳麦		卵乳麦		菜の花のソナごま和え	
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	
	肉団子とさつま芋の黒酢あん		アジの幽庵焼		鶏の酒蒸し煮		ブリの塩焼		メンチカツ		メンチカツ		メンチカツ	
	大豆と椎茸の煮物		うま塩キャベツ		麦か		菜の花		きのこソテー		乳麦		オクラのペペロンチーノ	
	法蓮草のごま和え		竹輪の五色きんぴら		卵乳麦		大豆と人参の煮物		油揚げと菜の花の煮物		麦		豚肉とふきの炒め煮	
			パスタのサラダ		卵乳麦		中華サラダ		乳麦		卵乳麦		菜の花のソナごま和え	
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	
	肉団子とさつま芋の黒酢あん		アジの幽庵焼		鶏の酒蒸し煮		ブリの塩焼		メンチカツ		メンチカツ		メンチカツ	
	大豆と椎茸の煮物		うま塩キャベツ		麦か		菜の花		きのこソテー		乳麦		オクラのペペロンチーノ	
	法蓮草のごま和え		竹輪の五色きんぴら		卵乳麦		大豆と人参の煮物		油揚げと菜の花の煮物		麦		豚肉とふきの炒め煮	
			パスタのサラダ		卵乳麦		中華サラダ		乳麦		卵乳麦		菜の花のソナごま和え	

※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
ください。



〇温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」



①
湯せんは鍋に水をはり
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。



封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め〇は火傷に注意!

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



ご飯などをつけて1膳の完成です♪