

週間献立表(たんぱく調整食60)

生活協同組合コープしが

	12月1日(月)			12月2日(火)			12月3日(水)			12月4日(木)			12月5日(金)		
朝食	★ごはん180g がんもどきと椎茸の煮物 鶏肉の青じそ南蛮 麩とえのきのさっと煮			★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと鶏肉のカレー煮 白菜と昆布のナムル			★ごはん180g 鶏肉と高菜の炒め物 コーンと挽肉の炒め物 中華キャベツ			★ごはん180g 肉団子の中華炒め 麩の野菜あんかけ バジルポテトデキシン			★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 キャベツの和風カレー煮 なすの中華風南蛮漬け		
昼食	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼き 人参グラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え			★ごはん180g カレーのスパイス揚げ ピーマンソテー 大根の柚香煮 ナスの梅とろろがけ			★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め ひじきとアサリのさっぱり煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん180g 白身魚の和風きのこあん 鶏肉と春雨の中華煮 竹輪のソースマヨ			★ごはん180g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 人参グラッセ 里芋と小松菜のとりも煮 ブロッコリーのペペロニチノ		
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鯖のトマトバジルソース 高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏ロースの玉ねぎソース じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 若芽の酢味噌和え			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g サウラの味噌煮 菜の花 人参じりしり フレンチマカロニ			◎パインアップル(缶)150g ★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ミックスマカロニサラダ		
夕食	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼き 人参グラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え			★ごはん180g カレーのスパイス揚げ ピーマンソテー 大根の柚香煮 ナスの梅とろろがけ			★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め ひじきとアサリのさっぱり煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん180g 白身魚の和風きのこあん 鶏肉と春雨の中華煮 竹輪のソースマヨ			★ごはん180g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 人参グラッセ 里芋と小松菜のとりも煮 ブロッコリーのペペロニチノ		
合計	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼き 人参グラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え			★ごはん180g カレーのスパイス揚げ ピーマンソテー 大根の柚香煮 ナスの梅とろろがけ			★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め ひじきとアサリのさっぱり煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん180g 白身魚の和風きのこあん 鶏肉と春雨の中華煮 竹輪のソースマヨ			★ごはん180g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 人参グラッセ 里芋と小松菜のとりも煮 ブロッコリーのペペロニチノ		

※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♪