

週間献立表(たんぱく調整食60)

生活協同組合コープしが

	2月2日(月)			2月3日(火)			2月4日(水)			2月5日(木)			2月6日(金)		
朝食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	鶏肉とジャガ芋の揚げ煮			白身魚のしんじょう			肉団子の玉ねぎあん			豚肉と大根の煮物			野菜缶かまぼこ		
	キャベツとザーサイ炒め			春雨と鶏肉の炒め煮			鶏肉のカレー煮			油揚げと菜の花の煮物			けんちん煮		
	ひじきとごぼうのナムル			若芽としらすのおひたし			キャベツのピーナッツ和え			じゃが芋の中巻風サラダ			キャベツと鶏肉の甘酢生薬和え		
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	豚たまキャベツ			赤魚の磯辺焼			ロールキャベツと彩り野菜のポトフ			鯖の照焼			鶏のスタミナ醤油焼き		
	豆腐のかに風あんかけ			塩ゆでアスパラ			ひじきと挽肉の炒め物			ミックスソテー			ブロックリー		
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え			ナスの挽肉炒め			フレンチマカロニ			蒸し鶏と春雨の炒め物			白菜と挽肉の旨煮		
				カボチャとハムのサラダ						えんどう豆の味噌マヨ和え			中華サラダ		
間食	◎みかん(缶)150g			◎バナナ(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(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		
	ホッケの酒粕焼			照焼チキン			ブリのごま焼			治部風煮			オニオンソースハンバーグ		
	ふきのきんぴら			人参のきんぴら			法蓮草の煮ひたし			里芋の柚子味噌煮			コンソテー		
	蒸し鶏の炒め物			里芋の中巻玉子あんかけ			金時豆煮			切干と法蓮草のごまマヨネーズ			大豆と人参の煮物		
	ポテトマサラダ			法蓮草のごま和え			和風サラダ						マッシュサラダ		
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	おかず			おかず			おかず			おかず			おかず		
	ごはんセット			ごはんセット			ごはんセット			ごはんセット			ごはんセット		
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		
	エネギー			エネギー			エネギー			エネギー			エネギー		
	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		
	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		
	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		
	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		

※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。

〇温め可 X 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♪