

# 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7日(月) |                   |  | 9月8日(火)      |  |                | 9月9日(水) |            |  | 9月10日(木)    |  |                | 9月11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       |  |
|         | 豚肉ときのこの炒め物        |  | 大豆とキャベツのスープ煮 |  | 鶏肉のごま焼き        |         | 干草焼き       |  | 干草焼き        |  | 鶏肉とごぼうの味噌煮込み   |          | 鶏肉とごぼうの味噌煮込み   |  |
|         | 炒り豆腐              |  | 卵乳麦          |  | コンニャクの辛味炒め     |         | 五色煮豆       |  | 五色煮豆        |  | ジャガ芋のカレー煮      |          | ジャガ芋のカレー煮      |  |
|         | コーンクリームマカロニ       |  | 卵乳麦          |  | ミックスマカロニサラダ    |         | 卵乳麦        |  | 白菜の中華そぼろ煮   |  | きのこ油揚げの甘辛炒め    |          | きのこ油揚げの甘辛炒め    |  |
|         |                   |  |              |  |                |         |            |  |             |  |                |          |                |  |
|         |                   |  |              |  |                |         |            |  |             |  |                |          |                |  |
|         |                   |  |              |  |                |         |            |  |             |  |                |          |                |  |
|         |                   |  |              |  |                |         |            |  |             |  |                |          |                |  |
|         |                   |  |              |  |                |         |            |  |             |  |                |          |                |  |
|         |                   |  |              |  |                |         |            |  |             |  |                |          |                |  |
| 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       |  |
|         | 鶏の甘酢煮             |  | 豚肉と白菜の生姜煮    |  | 鶏肉のごま焼き        |         | カルビ丼の具     |  | カルビ丼の具      |  | ブリの磯辺焼         |          | ブリの磯辺焼         |  |
|         | 法蓮草の煮びたし          |  | ぜんまいとミンチの煮物  |  | 人参のきんぴら        |         | 里芋の和風クリーム煮 |  | 里芋の和風クリーム煮  |  | ふきのきんぴら        |          | ふきのきんぴら        |  |
|         | ひとくちがんと煮          |  | 和風サラダ        |  | 切干大根としらすの煮物    |         | 切干の梅しそ和え   |  | 切干の梅しそ和え    |  | 揚げ茄子と玉ねぎの煮物    |          | 揚げ茄子と玉ねぎの煮物    |  |
|         | 麩とえのきのざっと煮        |  |              |  | 青のりポテトサラダ      |         | 卵乳麦        |  | 卵乳麦         |  | スパゲティイタリアン     |          | スパゲティイタリアン     |  |
|         |                   |  |              |  |                |         |            |  |             |  |                |          |                |  |
|         |                   |  |              |  |                |         |            |  |             |  |                |          |                |  |
|         |                   |  |              |  |                |         |            |  |             |  |                |          |                |  |
|         |                   |  |              |  |                |         |            |  |             |  |                |          |                |  |
|         |                   |  |              |  |                |         |            |  |             |  |                |          |                |  |
| 間食      | ◎黄桃(缶)150g        |  | ◎バナナ(缶)150g  |  | ◎みかん(缶)150g    |         | ◎黄桃(缶)150g |  | ◎みかん(缶)150g |  | ◎黄桃(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       |  |
|         | オムレツの和風ソナククリームソース |  | 白身魚の唐揚げ      |  | 豚肉のお好み焼風       |         | 赤魚のおろし煮    |  | 赤魚のおろし煮     |  | 豚肉と野菜の甘酢炒め     |          | 豚肉と野菜の甘酢炒め     |  |
|         | 春雨のマヨネーズ炒め        |  | 人参のレモン煮      |  | 揚げと人参の煮びたし     |         | 鶏肉と野菜の甘酢炒め |  | 鶏肉と野菜の甘酢炒め  |  | ひき肉と豆腐のうま煮     |          | ひき肉と豆腐のうま煮     |  |
|         | 大豆と椎茸の煮物          |  | ジャーマンポテト     |  | 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ |         | トマトマッシュポテト |  | トマトマッシュポテト  |  | キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 |          | キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 |  |
|         |                   |  |              |  |                |         |            |  |             |  |                |          |                |  |
|         |                   |  |              |  |                |         |            |  |             |  |                |          |                |  |
|         |                   |  |              |  |                |         |            |  |             |  |                |          |                |  |
|         |                   |  |              |  |                |         |            |  |             |  |                |          |                |  |
|         |                   |  |              |  |                |         |            |  |             |  |                |          |                |  |
| 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       |  |
|         | オムレツの和風ソナククリームソース |  | 白身魚の唐揚げ      |  | 豚肉のお好み焼風       |         | 赤魚のおろし煮    |  | 赤魚のおろし煮     |  | 豚肉と野菜の甘酢炒め     |          | 豚肉と野菜の甘酢炒め     |  |
|         | 春雨のマヨネーズ炒め        |  | 人参のレモン煮      |  | 揚げと人参の煮びたし     |         | 鶏肉と野菜の甘酢炒め |  | 鶏肉と野菜の甘酢炒め  |  | ひき肉と豆腐のうま煮     |          | ひき肉と豆腐のうま煮     |  |
|         | 大豆と椎茸の煮物          |  | ジャーマンポテト     |  | 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ |         | トマトマッシュポテト |  | トマトマッシュポテト  |  | キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 |          | キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 |  |
|         |                   |  |              |  |                |         |            |  |             |  |                |          |                |  |
|         |                   |  |              |  |                |         |            |  |             |  |                |          |                |  |
|         |                   |  |              |  |                |         |            |  |             |  |                |          |                |  |
|         |                   |  |              |  |                |         |            |  |             |  |                |          |                |  |
|         |                   |  |              |  |                |         |            |  |             |  |                |          |                |  |
|         |                   |  |              |  |                |         |            |  |             |  |                |          |                |  |
| 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       |  |
|         | オムレツの和風ソナククリームソース |  | 白身魚の唐揚げ      |  | 豚肉のお好み焼風       |         | 赤魚のおろし煮    |  | 赤魚のおろし煮     |  | 豚肉と野菜の甘酢炒め     |          | 豚肉と野菜の甘酢炒め     |  |
|         | 春雨のマヨネーズ炒め        |  | 人参のレモン煮      |  | 揚げと人参の煮びたし     |         | 鶏肉と野菜の甘酢炒め |  | 鶏肉と野菜の甘酢炒め  |  | ひき肉と豆腐のうま煮     |          | ひき肉と豆腐のうま煮     |  |
|         | 大豆と椎茸の煮物          |  | ジャーマンポテト     |  | 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ |         | トマトマッシュポテト |  | トマトマッシュポテト  |  | キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 |          | キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 |  |
|         |                   |  |              |  |                |         |            |  |             |  |                |          |                |  |
|         |                   |  |              |  |                |         |            |  |             |  |                |          |                |  |
|         |                   |  |              |  |                |         |            |  |             |  |                |          |                |  |
|         |                   |  |              |  |                |         |            |  |             |  |                |          |                |  |
|         |                   |  |              |  |                |         |            |  |             |  |                |          |                |  |
|         |                   |  |              |  |                |         |            |  |             |  |                |          |                |  |
|         |                   |  |              |  |                |         |            |  |             |  |                |          |                |  |

※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

×

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

ご飯などをつけて1膳の完成です♪



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願いいたします。