

週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

	10月13日(月)		10月14日(火)		10月15日(水)		10月16日(木)		10月17日(金)	
朝食	★ごはん150g	野菜入りトマトビーンズ	★ごはん150g	野菜むかまぼこ	★ごはん150g	白身魚のしんじょう	★ごはん150g	大豆の肉じゃが煮	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮
	ツナのマヨパスタ	乳麦	ごま風味炒め	卵麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	キャベツとエッグ	卵麦	キャベツとソーセイ炒め	乳麦
	切干大根のカレーきんぴら	卵麦	パジルポテトチキン	卵麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵麦	和風サラダ	卵
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
昼食	★ごはん150g	和風おろしハンバーグ	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん150g	チキンの高菜マヨミックスソテー	★ごはん150g	ロールキャベツの白味噌仕立て	★ごはん150g	サワラの竜田揚げ
	大根ジャダー	麦	ズイードおさつ	麦	きのこじゃが芋のソテー	卵麦	大根のレモン煮	卵麦	卵白あんかけ	麦
	春雨の甘酢炒め	麦	四色なます	麦	切干と大根のハリハリ	麦	春雨の油炒め	麦	大根とひじきの煮物	卵麦
	コーンサラダ	卵麦					春雨のサラダ	麦	かぼちゃのクリームサラダ	卵麦
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g	
夕食	★ごはん150g	肉丼の具	★ごはん150g	鶏肉の韓国風炒め	★ごはん150g	肉団子とさつま芋の黒酢あん	★ごはん150g	鯖のごま醤油焼	★ごはん150g	豆腐ハンバーグのきのこあん
	揚げと人参の煮びたし	麦	クリームコロッケ	麦	菜の花のクリーム煮	卵麦	インゲンソテー	麦	スパトマト炒め	卵麦
	キャベツの白ドレ和え	卵麦	玉子スバ	卵麦	デミグラスパスタ	卵麦	野菜炒め	卵麦	明太ポテトサラダ	卵麦
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
合計	★ごはん150g	肉丼の具	★ごはん150g	鶏肉の韓国風炒め	★ごはん150g	肉団子とさつま芋の黒酢あん	★ごはん150g	鯖のごま醤油焼	★ごはん150g	豆腐ハンバーグのきのこあん
	揚げと人参の煮びたし	麦	クリームコロッケ	麦	菜の花のクリーム煮	卵麦	インゲンソテー	麦	スパトマト炒め	卵麦
	キャベツの白ドレ和え	卵麦	玉子スバ	卵麦	デミグラスパスタ	卵麦	野菜炒め	卵麦	明太ポテトサラダ	卵麦
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
合計(間食込)	★ごはん150g	肉丼の具	★ごはん150g	鶏肉の韓国風炒め	★ごはん150g	肉団子とさつま芋の黒酢あん	★ごはん150g	鯖のごま醤油焼	★ごはん150g	豆腐ハンバーグのきのこあん
	揚げと人参の煮びたし	麦	クリームコロッケ	麦	菜の花のクリーム煮	卵麦	インゲンソテー	麦	スパトマト炒め	卵麦
	キャベツの白ドレ和え	卵麦	玉子スバ	卵麦	デミグラスパスタ	卵麦	野菜炒め	卵麦	明太ポテトサラダ	卵麦
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット

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。



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。

×温め不可



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♪

※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。