

週間献立表(たんぱく調整食60)

生活協同組合コープしが

4月28日(月)			4月29日(火)			4月30日(水)			5月1日(木)			5月2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	
	豆腐のツナあんかけ		鶏肉とジャガ芋の揚げ煮		目玉焼き		肉団子の玉ねぎあん		肉団子の玉ねぎあん		白身魚のしんじょう		白身魚のしんじょう	
	ひじきと挽肉の炒め物		ブロッコリーの煮物		洋風肉じゃが煮		白花豆煮		白花豆煮		鶏ミンチと小松菜の煮物		鶏ミンチと小松菜の煮物	
	大根の甘酢漬け		人参と春雨のサラダ		ひじきとごぼうのナムル		わかめとパプリカの和え物		わかめとパプリカの和え物		マリーネサラダ		マリーネサラダ	
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	
	鯖の磯辺焼き		豚肉と野菜のトマト炒め		白身魚のムニエル		鶏肉の塩こうじ焼		鶏肉の塩こうじ焼		アジのごま焼		アジのごま焼	
	キャベツソテー		切干大根煮		タルタルソース(小袋)		インゲンソテー		インゲンソテー		ミックスソテー		ミックスソテー	
	揚げナスの煮物		マッシュサラダ		ナスの挽肉炒め		キャベツの土佐煮		キャベツの土佐煮		豚肉のマヨマスタート炒め		豚肉のマヨマスタート炒め	
	パンパンジーサラダ				キャベツのピーナッツ和え		れんこんサラダ		れんこんサラダ		キャロットエッグ		キャロットエッグ	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(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	
	肉野菜炒め		お魚ゼンギ		鶏肉のマーマレード煮		カレーの竜田揚		カレーの竜田揚		豚肉とキャベツの塩おかか		豚肉とキャベツの塩おかか	
	麩とえのきのさっと煮		塩枝豆		菜の花		オニオンソテー		オニオンソテー		けんちん煮		けんちん煮	
	竹輪の五色きんぴら		鶏肉と小松菜煮		野菜炒め		豆腐の塩あんかけ煮		豆腐の塩あんかけ煮		たたきごぼう		たたきごぼう	
			スープキャベツ		さつま芋と大豆のマヨサラダ		コールスローサラダ		コールスローサラダ					
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	肉野菜炒め		お魚ゼンギ		鶏肉のマーマレード煮		カレーの竜田揚		カレーの竜田揚		豚肉とキャベツの塩おかか		豚肉とキャベツの塩おかか	
	麩とえのきのさっと煮		塩枝豆		菜の花		オニオンソテー		オニオンソテー		けんちん煮		けんちん煮	
	竹輪の五色きんぴら		鶏肉と小松菜煮		野菜炒め		豆腐の塩あんかけ煮		豆腐の塩あんかけ煮		たたきごぼう		たたきごぼう	
			スープキャベツ		さつま芋と大豆のマヨサラダ		コールスローサラダ		コールスローサラダ					
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	
	肉野菜炒め		お魚ゼンギ		鶏肉のマーマレード煮		カレーの竜田揚		カレーの竜田揚		豚肉とキャベツの塩おかか		豚肉とキャベツの塩おかか	
	麩とえのきのさっと煮		塩枝豆		菜の花		オニオンソテー		オニオンソテー		けんちん煮		けんちん煮	
	竹輪の五色きんぴら		鶏肉と小松菜煮		野菜炒め		豆腐の塩あんかけ煮		豆腐の塩あんかけ煮		たたきごぼう		たたきごぼう	
			スープキャベツ		さつま芋と大豆のマヨサラダ		コールスローサラダ		コールスローサラダ					

※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」



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」



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♪