

週間献立表(たんぱく調整食60)

生活協同組合コープしが

6月30日(月)			7月1日(火)			7月2日(水)			7月3日(木)			7月4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	★ごはん180g		★ごはん180g
	野菜缶かまぼこ	卵	目玉焼き	卵	寄せ豆腐のうすあん	肉団子の中華炒め	卵	肉団子の中華炒め	卵	肉団子の中華炒め	卵	厚焼玉子	卵	厚焼玉子
	揚げナスの煮物	麦	麻婆大豆	麦	大根の柚香煮	大豆と椎茸の煮物	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	ひき肉と豆腐のうま煮
	オクラとももほろのピーマン味噌和え	乳麦落	人参のおかかサラダ	麦	鶏肉とオクラの中華風	鶏肉とオクラの中華風	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵	キャベツのピリ辛マヨネーズ
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	★ごはん180g		★ごはん180g
	ポークジンジャー	麦	鯖の塩焼	麦	こんがりハンバーグ	乳麦	赤魚の甘辛タレ	乳麦	赤魚の甘辛タレ	乳麦	豚ばら肉炒め	麦	豚ばら肉炒め	麦
	油揚げの玉子とじ	卵麦	法蓮草の煮びたし	麦	特製デミグラスソース	乳麦	人参のきんぴら	麦	人参のきんぴら	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦
	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦	えのきのきんぴら	麦	塩ゆでアスパラ	麦	ブロッコリーの煮物	麦	ブロッコリーの煮物	麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦
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	★ごはん180g		★ごはん180g
	ささみ天菜フライ	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	ポッテの照焼	乳麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	ブリの味噌焼	麦	ブリの味噌焼	麦
	オニオンソテー	乳麦	切干大根としらすの煮物	麦	人参グラッセ	乳麦	コーンと焼肉の炒め物	乳麦	コーンと焼肉の炒め物	乳麦	菜の花	麦	菜の花	麦
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	玉子スバサラダ	卵乳麦	玉子スバサラダ	卵乳麦	竹輪のごま炒め	麦	竹輪のごま炒め	麦
	ハムの和風サラダ	卵乳麦			春雨のサラダ	卵					切干と人参のハリハリ	麦	切干と人参のハリハリ	麦
合計(間食込)	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(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	★ごはん180g		★ごはん180g
	ささみ天菜フライ	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	ポッテの照焼	乳麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	ブリの味噌焼	麦	ブリの味噌焼	麦
	オニオンソテー	乳麦	切干大根としらすの煮物	麦	人参グラッセ	乳麦	コーンと焼肉の炒め物	乳麦	コーンと焼肉の炒め物	乳麦	菜の花	麦	菜の花	麦
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	玉子スバサラダ	卵乳麦	玉子スバサラダ	卵乳麦	竹輪のごま炒め	麦	竹輪のごま炒め	麦
	ハムの和風サラダ	卵乳麦			春雨のサラダ	卵					切干と人参のハリハリ	麦	切干と人参のハリハリ	麦

※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♪