

週間献立表(たんぱく調整食60)

生活協同組合コープしが

8月18日(月)			8月19日(火)			8月20日(水)			8月21日(木)			8月22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	
	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		鶏肉と大根の煮物		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		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		じゃが芋の中華風サラダ		菜の花のツナごま和え		じゃが芋の中華風サラダ		菜の花のツナごま和え	
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	
	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ボトフ		鯖の照焼		鶏のスタミナ醤油焼き		鶏のスタミナ醤油焼き		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		ブロックソー		ブロックソー		ブロックソー	
	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		白菜と挽肉の旨煮		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		中華サラダ		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		◎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		★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		ヤニニョムチキン風		オニオンスライスハンバーグ		オニオンスライスハンバーグ		オニオンスライスハンバーグ	
	ふきのきんぴら		人蔘のきんぴら		法蓮草の煮ひたし		インゲンソテー		オクラのペペロンチーノ		オクラのペペロンチーノ		オクラのペペロンチーノ	
	蒸し鶏の炒め物		ジャガ芋の中華炒め		金時豆煮		里芋のおろし煮		大豆と人蔘の煮物		大豆と人蔘の煮物		大豆と人蔘の煮物	
	パスタのサラダ		法蓮草のごま和え		和風サラダ		切干と法蓮草のごまマヨネーズ		マッシュサラダ		マッシュサラダ		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		★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		ヤニニョムチキン風		オニオンスライスハンバーグ		オニオンスライスハンバーグ		オニオンスライスハンバーグ	
	ふきのきんぴら		人蔘のきんぴら		法蓮草の煮ひたし		インゲンソテー		オクラのペペロンチーノ		オクラのペペロンチーノ		オクラのペペロンチーノ	
	蒸し鶏の炒め物		ジャガ芋の中華炒め		金時豆煮		里芋のおろし煮		大豆と人蔘の煮物		大豆と人蔘の煮物		大豆と人蔘の煮物	
	パスタのサラダ		法蓮草のごま和え		和風サラダ		切干と法蓮草のごまマヨネーズ		マッシュサラダ		マッシュサラダ		マッシュサラダ	
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	
	ホッケの酒粕焼		照焼チキン		ブリのごま焼		ヤニニョムチキン風		オニオンスライスハンバーグ		オニオンスライスハンバーグ		オニオンスライスハンバーグ	
	ふきのきんぴら		人蔘のきんぴら		法蓮草の煮ひたし		インゲンソテー		オクラのペペロンチーノ		オクラのペペロンチーノ		オクラのペペロンチーノ	
	蒸し鶏の炒め物		ジャガ芋の中華炒め		金時豆煮		里芋のおろし煮		大豆と人蔘の煮物		大豆と人蔘の煮物		大豆と人蔘の煮物	
	パスタのサラダ		法蓮草のごま和え		和風サラダ		切干と法蓮草のごまマヨネーズ		マッシュサラダ		マッシュサラダ		マッシュサラダ	

※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

×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

ご飯などをつけて1膳の完成です♪