

# 週間献立表(たんぱく調整食60)

生活協同組合コープしが

2月9日(月)			2月10日(火)			2月11日(水)			2月12日(木)			2月13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		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		千草焼き		鶏肉と厚揚げの煮物		鶏肉と厚揚げの煮物		鶏肉と厚揚げの煮物	
	カリフラワーの煮物		白菜の中華そぼろ煮		コンニャクの辛味炒め		五色煮豆		白菜のスープ煮		白菜のスープ煮		白菜のスープ煮	
	ミックスマカロニサラダ		青菜のわさび和え		玉子スパサラダ		インゲンのごま和え		キャベツのミモザサラダ		キャベツのミモザサラダ		キャベツのミモザサラダ	
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	
	こんがりハンバーグ		白身魚の唐揚げ		鶏肉のごま焼き		豚肉とコーンのベッパ一丼の具		ブリの磯辺焼		ブリの磯辺焼		ブリの磯辺焼	
	ケチャップ(小袋)		インゲンソテー		オクラのペペロンチーノ		里芋の和風クリーム煮		ブロッコリー		ブロッコリー		ブロッコリー	
	人参グラッセ		ナスの油炒め		切干大根としらすの煮物		菜の花としめじの和え物		ひき肉と豆腐のうま煮		ひき肉と豆腐のうま煮		ひき肉と豆腐のうま煮	
	大根と鶏肉のマーガリン風味		キャベツの白ドレ和え		青のりポテトサラダ				揚げじゃがの煮っころがし		揚げじゃがの煮っころがし		揚げじゃがの煮っころがし	
	キャベツの土佐煮													
間食	◎黄桃(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎バナナ(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	
	えび団子の炊き合せ		鶏肉とれんごんの照り煮		豚肉のお好み焼風		赤魚のおろし煮		鶏肉と春雨の中華煮		揚げ鶏と小松菜のごま和え		揚げ鶏と小松菜のごま和え	
	春雨のマヨネーズ炒め		塩ゆでアスパラ		ひとくちがんと煮		鶏肉と春雨の中華煮		揚げ鶏と小松菜のごま和え		揚げ鶏と小松菜のごま和え		揚げ鶏と小松菜のごま和え	
	鶏肉とオクラの中華風		油揚げの玉子とじ		若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ		キャベツのピリ辛マヨネーズ							
			切干と菜の花のおひたし											
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	
	えび団子の炊き合せ		鶏肉とれんごんの照り煮		豚肉のお好み焼風		赤魚のおろし煮		鶏肉と春雨の中華煮		揚げ鶏と小松菜のごま和え		揚げ鶏と小松菜のごま和え	
	春雨のマヨネーズ炒め		塩ゆでアスパラ		ひとくちがんと煮		鶏肉と春雨の中華煮		揚げ鶏と小松菜のごま和え		揚げ鶏と小松菜のごま和え		揚げ鶏と小松菜のごま和え	
	鶏肉とオクラの中華風		油揚げの玉子とじ		若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ		キャベツのピリ辛マヨネーズ							
			切干と菜の花のおひたし											
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	
	えび団子の炊き合せ		鶏肉とれんごんの照り煮		豚肉のお好み焼風		赤魚のおろし煮		鶏肉と春雨の中華煮		揚げ鶏と小松菜のごま和え		揚げ鶏と小松菜のごま和え	
	春雨のマヨネーズ炒め		塩ゆでアスパラ		ひとくちがんと煮		鶏肉と春雨の中華煮		揚げ鶏と小松菜のごま和え		揚げ鶏と小松菜のごま和え		揚げ鶏と小松菜のごま和え	
	鶏肉とオクラの中華風		油揚げの玉子とじ		若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ		キャベツのピリ辛マヨネーズ							
			切干と菜の花のおひたし											

※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♪