

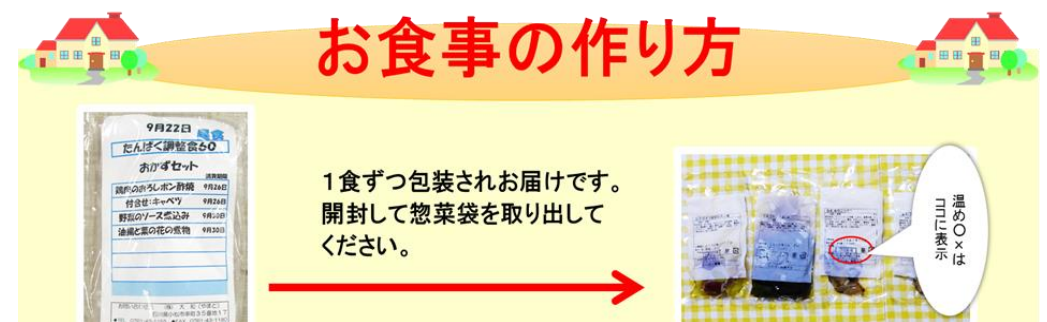
週間献立表(たんぱく調整食40)



	7月8日(月)		7月9日(火)		7月10日(水)		7月11日(木)		7月12日(金)				
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 大根とひじきの煮物 ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 大根と人参のきんぴら カボチャとハムのサラダ		★ごはん150g がんもどきの含め煮 スイーツおさつ 切干と人参のハリハリ		★ごはん150g 肉団子の中華炒め 切干大根の洋風きんぴら キャロットエッグ		★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 インゲンとキャベツのツナマヨ和え				
	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			
	エネルギー	241kcal	484kcal	エネルギー	293kcal	536kcal	エネルギー	241kcal	484kcal	エネルギー	285kcal	528kcal	
	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	7.0g	11.1g	
昼食	★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 春雨と鶏肉の炒め煮 キャベツと玉ねぎのままよネネ		★ごはん150g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー ひき肉と豆腐のうま煮 明太ポテトサラダ		★ごはん150g 乳麦 鯖の磯辺焼き うま塩キャベツ 人参しりしり 青菜のわさび和え		★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 平ぎやいんげん げんちゃん煮 さっぱりポテトサラダ		★ごはん150g ハッシュドポーク 切干大根煮 ブレンヂ・カロリ				
	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			
	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	
	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	14.3g	18.4g	たんぱく質	14.1g	18.2g	
	夕食	★ごはん150g ほうれん草のクリームオムレツ ジャガ芋のカレー煮 パスタのサラダ		★ごはん150g 卵乳麦 野菜炒め 春雨のサラダ		★ごはん150g 卵 キノコと豚肉の塩あんかけ ナスの炒り煮 えびポテトサラダ		★ごはん150g えびカツ オニオンソテー きんぴら スパゲティサラダ		★ごはん150g カレイのおろし和え キャベツの麻婆あんかけ さつま芋のマッシュサラダ			
		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		
		エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	421kcal	664kcal	エネルギー	378kcal	621kcal
		たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	8.6g	12.7g
		合計(間食込)	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	
			エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	966kcal	1693kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	967kcal
たんぱく質			25.2g	37.5g	たんぱく質	24.0g	36.3g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	28.3g	40.6g
脂質			58.8g	60.6g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	63.6g	65.4g	脂質	59.6g	61.4g
炭水化物			82.2g	240.6g	炭水化物	82.1g	240.5g	炭水化物	70.3g	228.7g	炭水化物	76.2g	234.6g
ナトリウム			2093mg	2096mg	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	1679mg	1682mg	ナトリウム	1807mg	1810mg
カリウム	1363mg		1583mg	カリウム	1583mg	1766mg	カリウム	1612mg	1795mg	カリウム	1242mg	1425mg	
リン	395mg		590mg	リン	379mg	574mg	リン	445mg	640mg	リン	407mg	602mg	
食塩相当量	5.3g		5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	
合計(間食込)	エネルギー		1028kcal	1757kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal
たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	24.3g	36.6g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	28.7g	41.0g		
脂質	58.9g	60.7g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	63.7g	65.5g	脂質	59.7g	61.5g		
炭水化物	97.7g	256.1g	炭水化物	97.3g	255.7g	炭水化物	81.8g	240.2g	炭水化物	91.7g	250.1g		
ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	1682mg	1685mg	ナトリウム	1810mg	1813mg		
カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1640mg	1823mg	カリウム	1668mg	1851mg	カリウム	1302mg	1485mg		
リン	402mg	597mg	リン	382mg	577mg	リン	451mg	646mg	リン	414mg	609mg		
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g		

※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。

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。



封を切ってお皿に盛付けて下さい。
※温め○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♪