

週間献立表(たんぱく調整食40)



	12月16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20日(金)		
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	がんもどきの含め煮	肉団子の玉ねぎあん	寄せ豆腐のうすあん	鶏肉のデミグラス煮込み	大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮	野菜たっぷりマヨ炒め	豚肉ときのこのペロロンチ	春雨とツナのピリ辛炒め	ジャガ芋のカレー煮	けんちん煮	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	
	ごはんセット	ごはんセット	ごはんセット	ごはんセット	ごはんセット	ごはんセット	ごはんセット	ごはんセット	ごはんセット	ごはんセット	
エネルギー	193kcal	436kcal	272kcal	515kcal	293kcal	536kcal	283kcal	526kcal	252kcal	495kcal	
たんぱく質	6.5g	10.6g	8.2g	12.3g	9.1g	13.2g	9.6g	13.7g	7.7g	11.8g	
脂質	8.9g	9.5g	11.0g	11.6g	20.3g	20.9g	15.4g	16.0g	10.0g	10.6g	
炭水化物	21.9g	74.7g	34.8g	87.6g	18.6g	71.4g	25.7g	78.5g	33.7g	86.5g	
ナトリウム	766mg	767mg	569mg	570mg	718mg	719mg	710mg	711mg	583mg	584mg	
カリウム	430mg	491mg	471mg	532mg	424mg	485mg	268mg	329mg	649mg	710mg	
リン	114mg	179mg	122mg	187mg	114mg	179mg	107mg	172mg	139mg	204mg	
食塩相当量	1.9g	2.0g	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	まぐろカツ	鶏の甘酢煮	フリの塩焼	ロールキャベツの味噌煮込み	チキンピカタ	人参ジャトー	ふきのきんぴら	オニオンソテー	トマトソース	揚ナスの煮物	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	
	ごはんセット	ごはんセット	ごはんセット	ごはんセット	ごはんセット	ごはんセット	ごはんセット	ごはんセット	ごはんセット	ごはんセット	
エネルギー	397kcal	640kcal	571kcal	571kcal	305kcal	548kcal	305kcal	548kcal	378kcal	621kcal	
たんぱく質	13.5g	17.6g	11.8g	15.9g	13.5g	17.6g	7.8g	11.9g	11.3g	15.4g	
脂質	21.0g	21.6g	18.8g	19.4g	15.0g	15.6g	20.8g	21.4g	18.4g	19.0g	
炭水化物	38.9g	91.7g	27.9g	80.7g	28.8g	81.6g	22.0g	74.8g	41.8g	94.6g	
ナトリウム	680mg	681mg	715mg	716mg	800mg	801mg	800mg	801mg	449mg	450mg	
カリウム	548mg	609mg	365mg	426mg	717mg	778mg	430mg	491mg	550mg	611mg	
リン	177mg	242mg	129mg	194mg	141mg	206mg	118mg	183mg	143mg	208mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g	1.1g	1.1g	
間食	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	
	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	チキンクリームシチュー	肉じゃが	マヨネーズ	鯖の竜田揚	豚バラとじゃが芋の煮込み	鶏肉とキャベツの煮込み	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	
	ごはんセット	ごはんセット	ごはんセット	ごはんセット	ごはんセット	ごはんセット	ごはんセット	ごはんセット	ごはんセット	ごはんセット	
エネルギー	386kcal	629kcal	385kcal	628kcal	385kcal	628kcal	378kcal	621kcal	357kcal	600kcal	
たんぱく質	11.3g	15.4g	11.2g	15.3g	8.0g	12.1g	13.1g	17.2g	11.5g	15.6g	
脂質	23.8g	24.4g	22.8g	23.4g	27.5g	28.1g	20.5g	21.1g	25.4g	26.0g	
炭水化物	32.0g	84.8g	31.8g	84.6g	27.5g	80.3g	33.3g	86.1g	19.0g	71.8g	
ナトリウム	700mg	701mg	702mg	703mg	752mg	753mg	519mg	520mg	592mg	593mg	
カリウム	586mg	647mg	582mg	643mg	611mg	672mg	559mg	620mg	356mg	417mg	
リン	188mg	253mg	153mg	218mg	126mg	191mg	175mg	240mg	131mg	196mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.3g	1.3g	1.5g	1.5g	
合計	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	976kcal	1705kcal	1714kcal	1714kcal	985kcal	1714kcal	966kcal	1695kcal	987kcal	1716kcal
	たんぱく質	31.3g	43.6g	31.2g	43.5g	30.6g	42.9g	30.5g	42.8g	30.5g	42.8g
	脂質	53.7g	55.5g	52.6g	54.4g	62.8g	64.6g	56.7g	58.5g	53.8g	55.6g
	炭水化物	92.8g	251.2g	94.5g	252.9g	74.9g	233.3g	81.0g	239.4g	94.5g	252.9g
	ナトリウム	2146mg	2149mg	1986mg	1989mg	2054mg	2057mg	2029mg	2032mg	1624mg	1627mg
カリウム	1564mg	1717mg	1418mg	1601mg	1752mg	1935mg	1257mg	1440mg	1555mg	1738mg	
リン	479mg	674mg	404mg	599mg	381mg	576mg	400mg	595mg	413mg	608mg	
食塩相当量	5.4g	5.5g	5.0g	5.0g	5.2g	5.2g	5.1g	5.1g	4.1g	4.1g	
合計(間食込)	エネルギー	1040kcal	1769kcal	1033kcal	1762kcal	1048kcal	1777kcal	1030kcal	1759kcal	1035kcal	1764kcal
	たんぱく質	31.7g	44.0g	31.6g	43.9g	30.9g	43.2g	30.9g	43.2g	30.9g	43.2g
	脂質	53.8g	55.6g	52.7g	54.5g	62.9g	64.7g	56.8g	58.6g	53.9g	55.7g
	炭水化物	108.3g	266.7g	106.0g	264.4g	90.1g	248.5g	96.5g	254.9g	106.0g	264.4g
	ナトリウム	2149mg	2152mg	1989mg	1992mg	2055mg	2058mg	2032mg	2035mg	1627mg	1630mg
	カリウム	1624mg	1807mg	1474mg	1657mg	1809mg	1992mg	1317mg	1500mg	1611mg	1794mg
リン	486mg	681mg	410mg	605mg	384mg	579mg	407mg	602mg	419mg	614mg	
食塩相当量	5.4g	5.5g	5.0g	5.0g	5.2g	5.2g	5.1g	5.1g	4.1g	4.1g	

※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



9月22日
たんぱく調整食
おひげセット

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

「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り付けられます



ご飯などをつけて1膳の完成です♪

封を切ってお皿に盛付けて下さい。 ※温め〇は火傷に注意!