

週間献立表(たんぱく調整食60)



	11月4日(月)		11月5日(火)		11月6日(水)		11月7日(木)		11月8日(金)		
朝食	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 カリフラワーの煮物 インデンのごま和え		★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そば煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそば煮 鶏肉の青じそ南蛮 コンニャクの辛味炒め		★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 なすの中華風南蛮漬け		★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 高菜と大根の煮物 キャベツのミモザサラダ		
	エネルギー	170kcal	460kcal	201kcal	491kcal	211kcal	501kcal	206kcal	496kcal	230kcal	520kcal
	たんぱく質	11.0g	15.9g	10.6g	15.5g	10.9g	15.8g	9.6g	14.5g	11.4g	16.3g
	脂質	9.7g	10.4g	12.4g	13.1g	10.3g	11.0g	12.1g	12.8g	13.6g	14.3g
	炭水化物	11.9g	74.8g	11.6g	74.5g	18.8g	81.7g	15.1g	78.0g	14.1g	77.0g
	ナトリウム	530mg	531mg	591mg	592mg	549mg	550mg	563mg	564mg	583mg	584mg
	カリウム	581mg	653mg	511mg	583mg	411mg	483mg	415mg	487mg	433mg	505mg
	リン	182mg	259mg	141mg	218mg	128mg	205mg	138mg	215mg	172mg	249mg
	食塩相当量	1.3g	1.4g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g
	昼食	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 ハムと春雨のサラダ		★ごはん180g 白身魚の唐揚げ フロッキー ナスの油炒め キャベツの白ドレ和え		★ごはん180g 鶏肉のごま焼き オクラのペロンチーノ カリフラワーの塩炒め コーンサラダ		★ごはん180g 肉茸の具 高野豆腐の味噌煮 ひじきのごまマヨ和え		★ごはん180g ブリの磯辺焼 平さやいんげん きんぴら 湯葉と枝豆の梅おからサラダ	
エネルギー		333kcal	623kcal	302kcal	592kcal	347kcal	637kcal	309kcal	599kcal	255kcal	545kcal
たんぱく質		15.4g	20.3g	12.8g	17.7g	16.2g	21.1g	14.3g	19.2g	16.4g	21.3g
脂質		17.5g	18.2g	20.0g	20.7g	21.7g	22.4g	20.0g	20.7g	14.3g	15.0g
炭水化物		26.6g	89.5g	19.8g	82.7g	20.1g	83.0g	17.4g	80.3g	14.5g	77.4g
ナトリウム		859mg	860mg	545mg	546mg	653mg	654mg	950mg	951mg	790mg	791mg
カリウム		476mg	548mg	530mg	602mg	577mg	649mg	476mg	548mg	585mg	657mg
リン		174mg	251mg	193mg	270mg	92mg	169mg	199mg	276mg	167mg	244mg
食塩相当量		2.2g	2.2g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	2.4g	2.4g	2.0g	2.0g
間食		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g	
	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 豚肉ときくらげの卵炒め 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん180g 鶏肉とれんごんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき 切干と菜の花のおひたし		★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 しめじのバター醤油パスタ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ		★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとベーコンの和え物		★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え		
	エネルギー	280kcal	570kcal	271kcal	561kcal	272kcal	562kcal	317kcal	607kcal	278kcal	568kcal
	たんぱく質	17.7g	22.6g	15.9g	20.8g	15.2g	20.1g	17.1g	22.0g	13.7g	18.6g
	脂質	16.0g	16.7g	12.4g	13.1g	12.7g	13.4g	14.5g	15.2g	18.5g	19.2g
	炭水化物	14.9g	77.8g	21.2g	84.1g	23.7g	86.6g	28.6g	91.5g	15.3g	78.2g
	ナトリウム	800mg	801mg	735mg	736mg	747mg	748mg	651mg	652mg	544mg	545mg
	カリウム	462mg	534mg	485mg	557mg	493mg	565mg	474mg	546mg	521mg	593mg
	リン	204mg	281mg	206mg	283mg	172mg	249mg	193mg	270mg	236mg	313mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g
夕食	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	280kcal	570kcal	271kcal	561kcal	272kcal	562kcal	317kcal	607kcal	278kcal	568kcal
	たんぱく質	17.7g	22.6g	15.9g	20.8g	15.2g	20.1g	17.1g	22.0g	13.7g	18.6g
	脂質	16.0g	16.7g	12.4g	13.1g	12.7g	13.4g	14.5g	15.2g	18.5g	19.2g
	炭水化物	14.9g	77.8g	21.2g	84.1g	23.7g	86.6g	28.6g	91.5g	15.3g	78.2g
	ナトリウム	800mg	801mg	735mg	736mg	747mg	748mg	651mg	652mg	544mg	545mg
	カリウム	462mg	534mg	485mg	557mg	493mg	565mg	474mg	546mg	521mg	593mg
	リン	204mg	281mg	206mg	283mg	172mg	249mg	193mg	270mg	236mg	313mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g
	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		783kcal	1653kcal	774kcal	1644kcal	830kcal	1700kcal	832kcal	1702kcal	763kcal	1633kcal
たんぱく質		44.1g	58.8g	39.3g	54.0g	42.3g	57.0g	41.0g	55.7g	41.5g	56.2g
脂質		43.2g	45.3g	44.8g	46.9g	44.7g	46.8g	46.6g	48.7g	46.4g	48.5g
炭水化物		53.4g	242.1g	52.6g	241.3g	62.6g	251.3g	61.1g	249.8g	43.9g	232.6g
ナトリウム		2189mg	2192mg	1871mg	1874mg	1949mg	1952mg	2164mg	2167mg	1917mg	1920mg
カリウム		1519mg	1735mg	1526mg	1742mg	1481mg	1697mg	1365mg	1581mg	1539mg	1755mg
リン		560mg	791mg	540mg	771mg	392mg	623mg	530mg	761mg	575mg	806mg
食塩相当量		5.5g	5.6g	4.8g	4.8g	5.0g	5.0g	5.5g	5.5g	4.9g	4.9g
エネルギー		911kcal	1781kcal	900kcal	1770kcal	926kcal	1796kcal	960kcal	1830kcal	889kcal	1759kcal
たんぱく質	44.9g	59.6g	39.9g	54.6g	43.1g	57.8g	41.8g	56.5g	42.1g	56.8g	
脂質	43.4g	45.5g	45.0g	47.1g	44.9g	47.0g	46.8g	48.9g	46.6g	48.7g	
炭水化物	84.3g	273.0g	83.1g	271.8g	85.6g	274.3g	92.0g	280.7g	74.4g	263.1g	
ナトリウム	2195mg	2198mg	1873mg	1876mg	1955mg	1958mg	2170mg	2173mg	1919mg	1922mg	
カリウム	1639mg	1855mg	1640mg	1856mg	1594mg	1810mg	1485mg	1701mg	1653mg	1869mg	
リン	574mg	805mg	546mg	777mg	404mg	635mg	544mg	775mg	581mg	812mg	
食塩相当量	5.5g	5.6g	4.8g	4.8g	5.0g	5.0g	5.5g	5.5g	4.9g	4.9g	

※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
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」



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。

封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め〇は火傷に注意!



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♪