

週間献立表(たんぱく調整食60)



	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180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 カリフラワーの煮物 人参のおかかサラダ		★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そば煮 切干大根のコンソメ炒め		★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 切干と人参のハリハリ		★ごはん180g 干草焼き 鶏肉と春雨の中華煮 コンニャクのおおき炒め		★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 里芋のそば煮 人参しりしり		
	エネルギー	155kcal	445kcal	155kcal	445kcal	210kcal	500kcal	184kcal	474kcal	212kcal	502kcal
	たんぱく質	10.5g	15.4g	8.7g	13.6g	10.1g	15.0g	7.5g	12.4g	13.0g	17.9g
	脂質	7.2g	7.9g	8.3g	9.0g	9.9g	10.6g	6.0g	6.7g	9.7g	10.4g
	炭水化物	13.2g	76.1g	12.3g	75.2g	19.3g	82.2g	24.6g	87.5g	17.6g	80.5g
	ナトリウム	654mg	655mg	573mg	574mg	592mg	593mg	566mg	567mg	444mg	445mg
	カリウム	556mg	628mg	510mg	582mg	423mg	495mg	190mg	262mg	563mg	635mg
	リン	141mg	218mg	134mg	211mg	120mg	197mg	97mg	174mg	160mg	237mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	1.1g	1.1g
	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 春雨の五目炒め		★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ふきのきんぴら ナスの油炒め 竹輪のごま炒め		★ごはん180g 鶏肉のごま焼き オクラのベロンチーノ キャベツの和風カレー煮 カリフラワーの塩炒め		★ごはん180g 肉茸の具 高野豆腐の味噌煮 キャベツとザーサイ炒め		★ごはん180g ブリの磯辺焼 人参グラッセ 高菜と大根の煮物 キャベツのミモザサラダ	
エネルギー		359kcal	649kcal	319kcal	609kcal	297kcal	587kcal	289kcal	579kcal	260kcal	550kcal
たんぱく質		16.2g	21.1g	15.7g	20.6g	17.1g	22.0g	14.3g	19.2g	15.0g	19.9g
脂質		18.4g	19.1g	18.7g	19.4g	17.3g	18.0g	17.9g	18.6g	15.3g	16.0g
炭水化物		30.9g	93.8g	22.5g	85.4g	17.6g	80.5g	17.5g	80.4g	13.7g	76.6g
ナトリウム		835mg	836mg	757mg	758mg	668mg	669mg	860mg	861mg	765mg	766mg
カリウム		501mg	573mg	494mg	566mg	561mg	633mg	514mg	586mg	515mg	587mg
リン		184mg	261mg	212mg	289mg	97mg	174mg	201mg	278mg	168mg	245mg
食塩相当量		2.1g	2.1g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	2.2g	2.2g	1.9g	1.9g
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 ひじきとベーコンの煮物 豚肉ときくらげの卵炒め		★ごはん180g 鶏肉とれんごんの照り煮 法蓮草の煮びたし 豚すき 油揚げの玉子とじ		★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ジャガ芋の洋風あんかけ しめじのバター醤油パスタ		★ごはん180g 赤魚のおろし煮 五色煮豆 なすの中華風南蛮漬		★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 人参とさつま揚げの金平		
	エネルギー	254kcal	544kcal	314kcal	604kcal	319kcal	609kcal	295kcal	585kcal	292kcal	582kcal
	たんぱく質	13.0g	17.9g	19.3g	24.2g	12.8g	17.7g	17.1g	22.0g	12.9g	17.8g
	脂質	15.3g	16.0g	15.3g	16.2g	15.5g	16.2g	17.8g	18.5g	18.3g	19.0g
	炭水化物	15.5g	78.4g	21.6g	84.5g	31.1g	94.0g	16.9g	79.8g	19.1g	82.0g
	ナトリウム	802mg	803mg	715mg	716mg	687mg	688mg	579mg	580mg	576mg	577mg
	カリウム	380mg	452mg	565mg	637mg	624mg	696mg	589mg	661mg	545mg	617mg
	リン	172mg	249mg	267mg	344mg	169mg	246mg	202mg	279mg	220mg	297mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g
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	768kcal	1638kcal	788kcal	1658kcal	826kcal	1696kcal	768kcal	1638kcal	764kcal	1634kcal
	たんぱく質	39.7g	54.4g	43.7g	58.4g	40.0g	54.7g	38.9g	53.6g	40.9g	55.6g
	脂質	40.9g	43.0g	42.3g	44.4g	42.7g	44.8g	41.7g	43.8g	43.3g	45.4g
	炭水化物	59.6g	248.3g	56.4g	245.1g	68.0g	256.7g	59.0g	247.7g	50.4g	239.1g
	ナトリウム	2291mg	2294mg	2045mg	2048mg	1947mg	1950mg	2005mg	2008mg	1785mg	1788mg
	カリウム	1437mg	1653mg	1569mg	1785mg	1608mg	1824mg	1293mg	1509mg	1623mg	1839mg
	リン	497mg	728mg	613mg	844mg	386mg	617mg	500mg	731mg	548mg	779mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	5.2g	5.2g	4.9g	4.9g	5.1g	5.1g	4.5g	4.5g
	合計(間食込)	エネルギー	896kcal	1766kcal	914kcal	1784kcal	922kcal	1792kcal	896kcal	1766kcal	890kcal
たんぱく質		40.5g	55.2g	44.3g	59.0g	40.8g	55.5g	39.7g	54.4g	41.5g	56.2g
脂質		41.1g	43.2g	42.5g	44.6g	42.9g	45.0g	41.9g	44.0g	43.5g	45.6g
炭水化物		90.5g	279.2g	86.9g	275.6g	91.0g	279.7g	89.9g	278.6g	80.9g	269.6g
ナトリウム		2297mg	2300mg	2047mg	2050mg	1953mg	1956mg	2011mg	2014mg	1787mg	1790mg
カリウム		1557mg	1773mg	1683mg	1899mg	1721mg	1937mg	1413mg	1629mg	1737mg	1953mg
リン		511mg	742mg	619mg	850mg	398mg	629mg	514mg	745mg	554mg	785mg
食塩相当量		5.8g	5.8g	5.2g	5.2g	4.9g	4.9g	5.1g	5.1g	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。

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♪

