

週間献立表(たんぱく調整食60)



| | 12月23日(月) | | 12月24日(火) | | 12月25日(水) | | 12月26日(木) | | 12月27日(金) | | |
|-------|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|----------|
| 朝食 | ★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ 揚ナスの煮物 カリフラワーのピクルス | | ★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ブロッコリーの煮物 スープキャベツ | | ★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル | | ★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 切干大根煮 マカロニと法蓮草のソテー | | ★ごはん180g 白身魚のしんじょう 大豆と椎茸の煮物 じゃが芋の中華風サラダ | | |
| | エネルギー | 191kcal | 481kcal | 187kcal | 477kcal | 180kcal | 470kcal | 231kcal | 521kcal | 227kcal | 517kcal |
| | たんぱく質 | 7.8g | 12.7g | 10.0g | 14.9g | 8.7g | 13.6g | 9.5g | 14.4g | 10.6g | 15.5g |
| | 脂質 | 11.8g | 12.5g | 8.8g | 9.5g | 8.8g | 9.5g | 10.0g | 10.7g | 10.6g | 11.3g |
| | 炭水化物 | 15.1g | 78.0g | 18.2g | 81.1g | 16.5g | 79.4g | 24.6g | 87.5g | 24.0g | 86.9g |
| | ナトリウム | 342mg | 343mg | 558mg | 559mg | 529mg | 530mg | 733mg | 734mg | 683mg | 684mg |
| | カリウム | 370mg | 442mg | 496mg | 568mg | 386mg | 458mg | 294mg | 366mg | 646mg | 718mg |
| | リン | 97mg | 174mg | 159mg | 236mg | 129mg | 206mg | 130mg | 207mg | 151mg | 228mg |
| | 食塩相当量 | 0.9g | 0.9g | 1.4g | 1.4g | 1.3g | 1.3g | 1.9g | 1.9g | 1.7g | 1.7g |
| | 昼食 | ★ごはん180g 鯖の磯辺焼き キャベツソテー 麩とえのきのさっと煮 バジルポテトチキン | | ★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツとウインナーのソテー | | ★ごはん180g 赤魚の天ぷら 天ぷらのタレ 法蓮草の煮びたし 鶏肉ピーマン炒め ナスの挽肉炒め | | ★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか 白菜と豚肉の煮びたし じゃが芋の中華炒め | | ★ごはん180g アジのカレー焼 ミックスソテー けんちん煮 クリニムコロッケ | |
| エネルギー | | 342kcal | 632kcal | 280kcal | 570kcal | 358kcal | 648kcal | 288kcal | 578kcal | 257kcal | 547kcal |
| たんぱく質 | | 16.1g | 21.0g | 15.2g | 20.1g | 17.5g | 22.4g | 14.1g | 19.0g | 14.1g | 19.0g |
| 脂質 | | 22.8g | 23.5g | 17.8g | 18.5g | 20.2g | 20.9g | 17.1g | 17.8g | 13.2g | 13.9g |
| 炭水化物 | | 17.1g | 80.0g | 15.4g | 78.3g | 26.6g | 89.5g | 18.3g | 81.2g | 19.6g | 82.5g |
| ナトリウム | | 596mg | 597mg | 792mg | 793mg | 666mg | 667mg | 599mg | 600mg | 613mg | 614mg |
| カリウム | | 523mg | 595mg | 547mg | 619mg | 600mg | 672mg | 644mg | 716mg | 403mg | 475mg |
| リン | | 224mg | 301mg | 167mg | 244mg | 209mg | 286mg | 176mg | 253mg | 161mg | 238mg |
| 食塩相当量 | | 1.5g | 1.5g | 2.0g | 2.0g | 1.7g | 1.7g | 1.5g | 1.5g | 1.6g | 1.6g |
| 間食 | | ◎黄桃(缶)150g | | ◎パイナップル(缶)150g | | ◎黄桃(缶)150g | | ◎みかん(缶)150g | | ◎黄桃(缶)150g | |
| | ★ごはん180g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め ひじきと挽肉の炒め物 竹輪の五色きんぴら | | ★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 豚肉と大根の煮物 春雨とツナのピリ辛炒め | | ★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 人参のレモン煮 ミックスビーンズのクリーム煮 野菜炒め | | ★ごはん180g カレイの竜田揚 オニオンソテー 牛肉とひじきの炒め煮 人参のおかかサラダ | | ★ごはん180g 鶏のいそべ焼 ビーマンソテー 豆腐の塩あんかけ煮 切干大根のコンソメ炒め | | |
| | エネルギー | 272kcal | 562kcal | 334kcal | 624kcal | 294kcal | 584kcal | 265kcal | 555kcal | 289kcal | 579kcal |
| | たんぱく質 | 18.9g | 23.8g | 14.5g | 19.4g | 13.3g | 18.2g | 15.6g | 20.5g | 17.8g | 22.7g |
| | 脂質 | 14.0g | 14.7g | 17.4g | 17.4g | 13.5g | 14.2g | 15.4g | 16.1g | 18.6g | 19.3g |
| | 炭水化物 | 16.8g | 79.7g | 30.0g | 92.9g | 31.0g | 93.9g | 15.3g | 78.2g | 11.2g | 74.1g |
| | ナトリウム | 853mg | 854mg | 918mg | 919mg | 686mg | 687mg | 598mg | 599mg | 748mg | 749mg |
| | カリウム | 610mg | 682mg | 468mg | 540mg | 544mg | 616mg | 512mg | 584mg | 486mg | 558mg |
| | リン | 249mg | 326mg | 181mg | 258mg | 155mg | 232mg | 184mg | 261mg | 85mg | 162mg |
| | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 2.3g | 2.3g | 1.7g | 1.7g | 1.5g | 1.5g | 1.9g | 1.9g |
| 夕食 | ★ごはん180g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め ひじきと挽肉の炒め物 竹輪の五色きんぴら | | ★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 豚肉と大根の煮物 春雨とツナのピリ辛炒め | | ★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 人参のレモン煮 ミックスビーンズのクリーム煮 野菜炒め | | ★ごはん180g カレイの竜田揚 オニオンソテー 牛肉とひじきの炒め煮 人参のおかかサラダ | | ★ごはん180g 鶏のいそべ焼 ビーマンソテー 豆腐の塩あんかけ煮 切干大根のコンソメ炒め | | |
| | エネルギー | 272kcal | 562kcal | 334kcal | 624kcal | 294kcal | 584kcal | 265kcal | 555kcal | 289kcal | 579kcal |
| | たんぱく質 | 18.9g | 23.8g | 14.5g | 19.4g | 13.3g | 18.2g | 15.6g | 20.5g | 17.8g | 22.7g |
| | 脂質 | 14.0g | 14.7g | 17.4g | 17.4g | 13.5g | 14.2g | 15.4g | 16.1g | 18.6g | 19.3g |
| | 炭水化物 | 16.8g | 79.7g | 30.0g | 92.9g | 31.0g | 93.9g | 15.3g | 78.2g | 11.2g | 74.1g |
| | ナトリウム | 853mg | 854mg | 918mg | 919mg | 686mg | 687mg | 598mg | 599mg | 748mg | 749mg |
| | カリウム | 610mg | 682mg | 468mg | 540mg | 544mg | 616mg | 512mg | 584mg | 486mg | 558mg |
| | リン | 249mg | 326mg | 181mg | 258mg | 155mg | 232mg | 184mg | 261mg | 85mg | 162mg |
| | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 2.3g | 2.3g | 1.7g | 1.7g | 1.5g | 1.5g | 1.9g | 1.9g |
| | 合計(間食込) | ★ごはん180g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め ひじきと挽肉の炒め物 竹輪の五色きんぴら | | ★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 豚肉と大根の煮物 春雨とツナのピリ辛炒め | | ★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 人参のレモン煮 ミックスビーンズのクリーム煮 野菜炒め | | ★ごはん180g カレイの竜田揚 オニオンソテー 牛肉とひじきの炒め煮 人参のおかかサラダ | | ★ごはん180g 鶏のいそべ焼 ビーマンソテー 豆腐の塩あんかけ煮 切干大根のコンソメ炒め | |
| エネルギー | | 933kcal | 1803kcal | 927kcal | 1797kcal | 960kcal | 1830kcal | 880kcal | 1750kcal | 901kcal | 1771kcal |
| たんぱく質 | | 43.6g | 58.3g | 40.3g | 55.0g | 40.3g | 55.0g | 40.0g | 54.7g | 43.3g | 58.0g |
| 脂質 | | 48.8g | 50.9g | 43.5g | 45.6g | 42.7g | 44.8g | 42.7g | 44.8g | 42.6g | 44.7g |
| 炭水化物 | | 79.9g | 268.6g | 94.1g | 282.8g | 105.0g | 293.7g | 81.2g | 269.9g | 85.7g | 274.4g |
| ナトリウム | | 1797mg | 1800mg | 2270mg | 2273mg | 1887mg | 1890mg | 1936mg | 1939mg | 2050mg | 2053mg |
| カリウム | | 1623mg | 1839mg | 1625mg | 1841mg | 1650mg | 1866mg | 1563mg | 1779mg | 1655mg | 1871mg |
| リン | | 584mg | 815mg | 513mg | 744mg | 507mg | 738mg | 502mg | 733mg | 411mg | 642mg |
| 食塩相当量 | | 4.6g | 4.6g | 5.7g | 5.7g | 4.7g | 4.7g | 4.9g | 4.9g | 5.2g | 5.2g |

※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」

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℃)

①

「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♪