

週間献立表(たんぱく調整食60)



	1月20日(月)		1月21日(火)		1月22日(水)		1月23日(木)		1月24日(金)		
朝食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の湯煮 キャベツとザーサイ炒め 人参と春雨のサラダ		★ごはん180g 白身魚のしんじょう 豚バラのすき焼き煮 平きやいんげんのごまきな粉		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 蒸し鶏と春雨の炒め物 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん180g 野菜缶かまぼこ 大豆と人参の煮物 キャベツと鶏肉の旨辛生姜和え		
	エネルギー	247kcal	537kcal	228kcal	518kcal	243kcal	533kcal	169kcal	459kcal	187kcal	477kcal
	たんぱく質	7.3g	12.2g	8.0g	12.9g	10.0g	14.9g	11.3g	16.2g	12.5g	17.4g
	脂質	13.3g	14.0g	14.2g	14.9g	9.9g	10.6g	6.9g	7.6g	8.4g	9.1g
	炭水化物	24.3g	87.2g	17.4g	80.3g	28.1g	91.0g	15.8g	78.7g	16.4g	79.3g
	ナトリウム	634mg	635mg	662mg	663mg	588mg	589mg	773mg	774mg	532mg	533mg
	カリウム	494mg	566mg	448mg	520mg	507mg	579mg	489mg	561mg	563mg	635mg
	リン	104mg	181mg	134mg	211mg	156mg	233mg	149mg	226mg	157mg	234mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g	1.4g	1.4g
	昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかい風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ		★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ ひじきと挽肉の炒め物 ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 油揚げと菜の花の煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き ブロッコリー けんちん煮 中華サラダ	
エネルギー		280kcal	570kcal	286kcal	576kcal	296kcal	586kcal	318kcal	608kcal	323kcal	613kcal
たんぱく質		15.6g	20.5g	14.9g	19.8g	11.1g	16.0g	14.5g	19.4g	15.3g	20.2g
脂質		16.9g	17.6g	17.2g	17.9g	16.6g	17.3g	22.2g	22.9g	19.3g	20.0g
炭水化物		16.4g	79.3g	18.4g	81.3g	25.1g	88.0g	13.5g	76.4g	19.9g	82.8g
ナトリウム		645mg	646mg	648mg	649mg	812mg	813mg	629mg	630mg	666mg	667mg
カリウム		544mg	616mg	512mg	584mg	517mg	589mg	429mg	501mg	455mg	527mg
リン		190mg	267mg	186mg	263mg	154mg	231mg	226mg	303mg	64mg	141mg
食塩相当量		1.6g	1.6g	1.6g	1.7g	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g
間食		◎みかん(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 ホッケの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 蒸し鶏の炒め物 パスタのサラダ		★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら ジャガ芋の中華炒め 若芽としらすのおひたし		★ごはん180g ブリの西京焼 人参グラッセ 鶏肉のカレー煮 和風サラダ		★ごはん180g ブりの西京焼 オニオンソテー スパソテー 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん180g オニオンソテーハンバーグ オクラのペペロンチーノ 白菜と挽肉の旨煮 マッシュサラダ		
	エネルギー	307kcal	597kcal	262kcal	552kcal	301kcal	591kcal	326kcal	616kcal	279kcal	569kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	16.0g	20.9g	17.8g	22.7g	13.2g	18.1g	10.8g	15.7g
	脂質	16.1g	16.8g	13.8g	14.5g	16.9g	17.6g	16.4g	17.1g	15.2g	15.9g
	炭水化物	21.7g	84.6g	16.9g	79.8g	18.3g	81.2g	29.6g	92.5g	21.5g	84.4g
	ナトリウム	619mg	620mg	682mg	683mg	762mg	763mg	876mg	877mg	809mg	810mg
	カリウム	438mg	510mg	641mg	713mg	470mg	542mg	371mg	443mg	581mg	653mg
	リン	175mg	252mg	83mg	160mg	154mg	231mg	140mg	217mg	151mg	228mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	2.2g	2.2g	2.1g	2.1g
夕食	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 蒸し鶏の炒め物 パスタのサラダ		★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら ジャガ芋の中華炒め 若芽としらすのおひたし		★ごはん180g ブリの西京焼 オニオンソテー スパソテー 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん180g ブりの西京焼 オニオンソテー スパソテー 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん180g オニオンソテーハンバーグ オクラのペペロンチーノ 白菜と挽肉の旨煮 マッシュサラダ		
	エネルギー	834kcal	1704kcal	776kcal	1646kcal	840kcal	1710kcal	813kcal	1683kcal	789kcal	1659kcal
	たんぱく質	38.5g	53.2g	38.9g	53.6g	38.9g	53.6g	39.0g	53.7g	38.6g	53.3g
	脂質	46.3g	48.4g	45.2g	47.3g	43.4g	45.5g	45.5g	47.6g	42.9g	45.0g
	炭水化物	62.4g	251.1g	52.7g	241.4g	71.5g	260.2g	58.9g	247.6g	57.8g	246.5g
	ナトリウム	1898mg	1901mg	1992mg	1995mg	2162mg	2165mg	2278mg	2281mg	2007mg	2010mg
	カリウム	1476mg	1692mg	1601mg	1817mg	1494mg	1710mg	1289mg	1505mg	1599mg	1815mg
	リン	469mg	700mg	403mg	634mg	464mg	695mg	515mg	746mg	372mg	603mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	5.0g	5.1g	5.5g	5.5g	5.8g	5.8g	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー	930kcal	1800kcal	902kcal	1772kcal	968kcal	1838kcal	909kcal	1779kcal	917kcal
たんぱく質		39.3g	54.0g	39.5g	54.2g	39.7g	54.4g	39.8g	54.5g	39.4g	54.1g
脂質		46.5g	48.6g	45.4g	47.5g	43.6g	45.7g	45.7g	47.8g	43.1g	45.2g
炭水化物		85.4g	274.1g	83.2g	271.9g	102.4g	291.1g	81.9g	270.6g	88.7g	277.4g
ナトリウム		1904mg	1907mg	1994mg	1997mg	2168mg	2171mg	2284mg	2287mg	2013mg	2016mg
カリウム		1589mg	1805mg	1715mg	1931mg	1614mg	1830mg	1402mg	1618mg	1719mg	1935mg
リン		481mg	712mg	409mg	640mg	478mg	709mg	527mg	758mg	386mg	617mg
食塩相当量		4.8g	4.8g	5.0g	5.1g	5.5g	5.5g	5.8g	5.8g	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。




○温め可

↓

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」



「電子レンジ」



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



×温め不可

↓



封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め〇は火傷に注意!

ご飯などをつけて1膳の完成です♪

