

# 週間献立表(たんぱく調整食60)



	3月10日(月)		3月11日(火)		3月12日(水)		3月13日(木)		3月14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 インゲンのごま和え		★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そば煮 青菜のわさび和え		★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそば煮 ひとくちがんと煮 コンニャクの辛味炒め		★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 ひじきのごまマヨ和え		★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 コンニャクのおおさ炒め キャベツのミモザサラダ		
	エネルギー	170kcal	460kcal	197kcal	487kcal	174kcal	464kcal	208kcal	498kcal	188kcal	478kcal
	たんぱく質	11.0g	15.9g	10.2g	15.1g	8.3g	13.2g	9.8g	14.7g	8.6g	13.5g
	脂質	9.7g	10.4g	12.1g	12.8g	8.8g	9.5g	12.4g	13.1g	11.6g	12.3g
	炭水化物	11.9g	74.8g	13.0g	75.9g	15.6g	78.5g	14.5g	77.4g	12.0g	74.9g
	ナトリウム	530mg	537mg	577mg	577mg	456mg	457mg	641mg	642mg	546mg	547mg
	カリウム	581mg	653mg	586mg	658mg	290mg	362mg	424mg	496mg	344mg	416mg
	リン	182mg	259mg	153mg	230mg	102mg	179mg	137mg	214mg	112mg	189mg
	食塩相当量	1.3g	1.4g	1.5g	1.5g	1.2g	1.2g	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g
	昼食	★ごはん180g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g 白身魚の唐揚げ インゲンソテー 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 肉丼の具 里芋の和風クリーム煮 大根なます		★ごはん180g ブリの磯辺焼 平さやいんげん 蒸し鶏の炒め物 揚げじゃがの煮っころがし	
エネルギー		288kcal	578kcal	304kcal	594kcal	347kcal	637kcal	278kcal	568kcal	304kcal	594kcal
たんぱく質		15.3g	20.2g	12.6g	17.5g	16.2g	21.1g	13.3g	18.2g	15.9g	20.8g
脂質		15.1g	15.8g	19.9g	20.6g	21.7g	22.4g	12.6g	13.3g	16.4g	17.1g
炭水化物		22.6g	85.5g	20.6g	83.5g	20.1g	83.0g	28.0g	90.9g	22.4g	85.3g
ナトリウム		904mg	905mg	593mg	594mg	653mg	654mg	938mg	939mg	700mg	701mg
カリウム		579mg	651mg	566mg	638mg	577mg	649mg	656mg	728mg	655mg	727mg
リン		171mg	248mg	192mg	269mg	92mg	169mg	217mg	294mg	145mg	222mg
食塩相当量		2.3g	2.3g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	2.4g	2.4g	1.8g	1.8g
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 春雨のマヨネーズ炒め 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 青のりポテトサラダ		★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース きんぴら 湯葉と枝豆の梅おかつサラダ		
	エネルギー	302kcal	592kcal	271kcal	561kcal	272kcal	562kcal	359kcal	649kcal	277kcal	567kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	15.9g	20.8g	15.2g	20.1g	15.6g	20.5g	15.1g	20.0g
	脂質	17.7g	18.4g	12.4g	13.1g	12.7g	13.4g	18.0g	18.7g	15.7g	16.4g
	炭水化物	21.5g	84.4g	21.2g	84.1g	23.7g	86.6g	31.9g	94.8g	18.9g	81.8g
	ナトリウム	818mg	819mg	735mg	736mg	747mg	748mg	598mg	599mg	726mg	727mg
	カリウム	385mg	457mg	485mg	575mg	493mg	565mg	493mg	565mg	659mg	731mg
	リン	162mg	239mg	206mg	283mg	172mg	249mg	169mg	246mg	262mg	339mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g
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	760kcal	1630kcal	772kcal	1642kcal	793kcal	1663kcal	845kcal	1715kcal	769kcal	1639kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	38.7g	53.4g	39.7g	54.4g	38.7g	53.4g	39.6g	54.3g
	脂質	42.5g	44.6g	44.4g	46.5g	43.2g	45.3g	43.0g	45.1g	43.7g	45.8g
	炭水化物	56.0g	244.7g	54.8g	243.5g	59.4g	248.1g	74.4g	263.1g	53.3g	242.0g
	ナトリウム	2252mg	2255mg	1904mg	1907mg	1856mg	1859mg	2177mg	2180mg	1972mg	1975mg
	カリウム	1545mg	1761mg	1637mg	1853mg	1360mg	1576mg	1573mg	1789mg	1658mg	1874mg
	リン	515mg	746mg	551mg	782mg	366mg	597mg	523mg	754mg	519mg	750mg
	食塩相当量	5.7g	5.8g	4.9g	4.9g	4.8g	4.8g	5.5g	5.5g	5.0g	5.0g
	合計(間食込)	エネルギー	888kcal	1758kcal	898kcal	1768kcal	889kcal	1759kcal	973kcal	1843kcal	895kcal
たんぱく質		40.3g	55.0g	39.3g	54.0g	40.5g	55.2g	39.5g	54.2g	40.2g	54.9g
脂質		42.7g	44.8g	44.6g	46.7g	43.4g	45.5g	43.2g	45.3g	43.9g	46.0g
炭水化物		86.9g	275.6g	85.3g	274.0g	82.4g	271.1g	105.3g	294.0g	83.8g	272.5g
ナトリウム		2258mg	2261mg	1906mg	1909mg	1862mg	1865mg	2183mg	2186mg	1974mg	1977mg
カリウム		1665mg	1881mg	1751mg	1967mg	1473mg	1689mg	1693mg	1909mg	1772mg	1988mg
リン		529mg	760mg	557mg	788mg	378mg	609mg	537mg	768mg	525mg	756mg
食塩相当量		5.7g	5.8g	4.9g	4.9g	4.8g	4.8g	5.5g	5.5g	5.0g	5.0g

※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。

O温め可

X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O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り付けの事が出来ます



ご飯などをつけて1膳の完成です♪




