

週間献立表(たんぱく調整食60)



	3月17日(月)		3月18日(火)		3月19日(水)		3月20日(木)		3月21日(金)		
朝食	★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ ひじきと挽肉の炒め物 大根の甘酢漬け		★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ブロッコリーの煮物 人参と春雨のサラダ		★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 白花豆煮 わかめとパプリカの和え物		★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 マリネサラダ		
	エネルギー	153kcal	443kcal	228kcal	518kcal	180kcal	470kcal	229kcal	519kcal	185kcal	475kcal
昼食	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き キャベツソテー 揚ナスの煮物 パンパンジーサラダ		★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め 切干大根煮 マッシュサラダ		★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) ナスの挽肉炒め 法蓮草のごま和え		★ごはん180g 鶏のいそべ焼 インゲンソテー 豆腐の塩あんかけ煮 れんこんサラダ		★ごはん180g アジのごま焼 ミックスソテー 豚肉のマヨマスタード炒め キャロットエッグ		
	エネルギー	344kcal	634kcal	309kcal	599kcal	323kcal	613kcal	321kcal	611kcal	294kcal	584kcal
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		
	エネルギー	286kcal	576kcal	243kcal	533kcal	315kcal	605kcal	297kcal	587kcal	299kcal	589kcal
夕食	★ごはん180g 肉野菜炒め 麩とえのきのさっと煮 オクラとそばろのピーナツ味噌和え		★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 スープキャベツ		★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 平さやいんげん 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ		★ごはん180g カレイの竜田揚 オニオンソテー 白菜と豚肉の煮びたし コールスローサラダ		★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おなか けんちん煮 たたきごぼう		
	エネルギー	783kcal	1653kcal	780kcal	1650kcal	818kcal	1688kcal	847kcal	1717kcal	778kcal	1648kcal
合計	エネルギー	911kcal	1781kcal	906kcal	1776kcal	946kcal	1816kcal	943kcal	1813kcal	906kcal	1776kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	40.2g	54.9g	40.2g	54.9g	43.4g	58.1g	39.5g	54.2g

※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℃)

「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。

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♪

※温め〇は火傷に注意!