

週間献立表(たんぱく調整食60)



	4月29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)		
朝食	★ごはん180g 豚肉ときらげの卵炒め 高野豆腐の味噌煮 ひじきとごぼうのナムル		★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 竹の子と人参のおかか煮 ポテトビーンズサラダ		★ごはん180g 豚肉としめじの生姜炒め 切干大根煮 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん180g 豆腐ステーキ ぜんまいとミンチの煮物 きつね芋と大豆のマヨサラダ		★ごはん180g 豚肉ときらげの炒め煮 れんこんと竹の子のおかか煮 和風サラダ		
	エネルギー	205kcal	495kcal	179kcal	469kcal	205kcal	495kcal	264kcal	554kcal	195kcal	485kcal
	たんぱく質	10.0g	14.9g	7.6g	12.5g	10.8g	15.7g	9.5g	14.4g	9.3g	14.2g
	脂質	13.4g	14.1g	7.2g	7.9g	11.9g	12.6g	17.5g	18.2g	9.1g	9.8g
	炭水化物	10.9g	73.8g	20.6g	83.5g	13.7g	76.6g	17.0g	79.9g	18.0g	80.9g
	ナトリウム	593mg	594mg	658mg	659mg	680mg	476mg	476mg	476mg	698mg	699mg
	カリウム	260mg	332mg	414mg	486mg	413mg	485mg	493mg	565mg	507mg	579mg
	リン	139mg	216mg	115mg	192mg	153mg	230mg	123mg	200mg	148mg	225mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.2g	1.2g	1.8g	1.8g
	昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 大豆と椎茸の煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚挽き肉と切干大根の煮物 ハムの和風サラダ		★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガ芋の洋風あんかけ たたきごぼう		★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参のきんぴら 鶏肉と厚揚げの煮物 コニシサラダ	
エネルギー		328kcal	618kcal	322kcal	612kcal	326kcal	616kcal	290kcal	580kcal	322kcal	612kcal
たんぱく質		19.3g	24.2g	13.0g	17.9g	11.4g	16.3g	12.8g	17.7g	17.7g	22.6g
脂質		19.9g	20.6g	21.4g	22.1g	18.7g	19.4g	16.1g	16.8g	18.4g	19.1g
炭水化物		17.3g	80.2g	18.2g	81.1g	27.1g	90.0g	23.6g	86.5g	20.1g	83.0g
ナトリウム		628mg	629mg	740mg	741mg	872mg	873mg	614mg	615mg	604mg	605mg
カリウム		745mg	817mg	412mg	484mg	542mg	614mg	533mg	605mg	592mg	664mg
リン		249mg	326mg	162mg	239mg	146mg	223mg	155mg	232mg	209mg	286mg
食塩相当量		1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	2.2g	2.2g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g
間食		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
	★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨の五目炒め 法蓮草のごま和え		★ごはん180g アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚げナスの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 もずくとなめこの三杯酢		★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ		★ごはん180g メンチカツ スパイダー 白菜の煮びたし イカのトマトマリネ		
	エネルギー	296kcal	586kcal	284kcal	574kcal	255kcal	545kcal	280kcal	570kcal	264kcal	554kcal
	たんぱく質	9.7g	14.6g	18.1g	23.0g	16.8g	21.7g	16.5g	21.4g	11.8g	16.7g
	脂質	8.6g	9.3g	14.8g	15.5g	10.5g	11.2g	16.7g	17.4g	13.6g	14.3g
	炭水化物	46.9g	109.8g	19.0g	81.9g	23.6g	86.5g	16.0g	78.9g	23.8g	86.7g
	ナトリウム	787mg	788mg	716mg	717mg	631mg	632mg	714mg	715mg	669mg	670mg
	カリウム	497mg	569mg	605mg	677mg	606mg	678mg	454mg	526mg	449mg	521mg
	リン	155mg	232mg	227mg	304mg	192mg	269mg	178mg	255mg	173mg	250mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g
夕食	★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨の五目炒め 法蓮草のごま和え		★ごはん180g アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚げナスの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 もずくとなめこの三杯酢		★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ		★ごはん180g メンチカツ スパイダー 白菜の煮びたし イカのトマトマリネ		
	エネルギー	296kcal	586kcal	284kcal	574kcal	255kcal	545kcal	280kcal	570kcal	264kcal	554kcal
	たんぱく質	9.7g	14.6g	18.1g	23.0g	16.8g	21.7g	16.5g	21.4g	11.8g	16.7g
	脂質	8.6g	9.3g	14.8g	15.5g	10.5g	11.2g	16.7g	17.4g	13.6g	14.3g
	炭水化物	46.9g	109.8g	19.0g	81.9g	23.6g	86.5g	16.0g	78.9g	23.8g	86.7g
	ナトリウム	787mg	788mg	716mg	717mg	631mg	632mg	714mg	715mg	669mg	670mg
	カリウム	497mg	569mg	605mg	677mg	606mg	678mg	454mg	526mg	449mg	521mg
	リン	155mg	232mg	227mg	304mg	192mg	269mg	178mg	255mg	173mg	250mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g
	合計(間食込)	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		829kcal	1699kcal	785kcal	1655kcal	786kcal	1656kcal	834kcal	1704kcal	781kcal	1651kcal
たんぱく質		39.0g	53.7g	38.7g	53.4g	39.0g	53.7g	38.8g	53.5g	38.8g	53.5g
脂質		41.9g	44.0g	43.4g	45.5g	41.1g	43.2g	50.3g	52.4g	41.1g	43.2g
炭水化物		75.1g	263.8g	57.8g	246.5g	64.4g	253.1g	56.6g	245.3g	61.9g	250.6g
ナトリウム		2008mg	2011mg	2114mg	2117mg	2183mg	2186mg	1804mg	1807mg	1971mg	1974mg
カリウム		1502mg	1718mg	1431mg	1647mg	1561mg	1777mg	1480mg	1696mg	1548mg	1764mg
リン		543mg	774mg	504mg	735mg	491mg	722mg	456mg	687mg	530mg	761mg
食塩相当量		5.1g	5.1g	5.4g	5.4g	5.5g	5.5g	4.6g	4.6g	5.0g	5.0g
エネルギー		957kcal	1827kcal	913kcal	1783kcal	882kcal	1752kcal	960kcal	1830kcal	909kcal	1779kcal
たんぱく質	39.8g	54.5g	39.5g	54.2g	39.8g	54.5g	39.4g	54.1g	39.6g	54.3g	
脂質	42.1g	44.2g	43.6g	45.7g	41.3g	43.4g	50.5g	52.6g	41.3g	43.4g	
炭水化物	106.0g	294.7g	88.7g	277.4g	87.4g	276.1g	87.1g	275.8g	82.8g	281.5g	
ナトリウム	2014mg	2017mg	2120mg	2123mg	2189mg	2192mg	1806mg	1809mg	1977mg	1980mg	
カリウム	1622mg	1838mg	1551mg	1767mg	1674mg	1890mg	1594mg	1810mg	1668mg	1884mg	
リン	557mg	788mg	518mg	749mg	503mg	734mg	462mg	693mg	544mg	775mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	5.4g	5.4g	5.5g	5.5g	4.6g	4.6g	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。

〇温め可

「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℃)

×温め不可

「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♪

※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。