

週間献立表(たんぱく調整食60)



	11月3日(月)			11月4日(火)			11月5日(水)			11月6日(木)			11月7日(金)		
朝食	★ごはん180g 野菜缶かまぼこ 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ			★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 麩の甘酢炒め			★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 鶏肉とオクラの中華風			★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め			★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ		
	卵 麦 卵乳麦			卵 麦落 麦			卵麦 麦 麦			卵乳麦落 麦 麦			卵麦 麦落 卵麦		
	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	200kcal	490kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	237kcal	527kcal
	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	10.2g	15.1g
	脂質	13.0g	13.7g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	15.0g	15.7g
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	15.6g	78.5g
	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	650mg	651mg
	カリウム	306mg	378mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	345mg	417mg	カリウム	582mg	654mg	カリウム	285mg	357mg
	リン	132mg	209mg	リン	180mg	257mg	リン	114mg	191mg	リン	159mg	236mg	リン	125mg	202mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g ポークジンジャー 油揚げの玉子とし 若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ			★ごはん180g サバ塩焼き 法蓮草の煮びたし 人参とさつま揚げの金平 キャベツとハムのカレーマヨ和え			★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ			★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら ブロッコリーの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ			★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ		
	麦 卵麦 麦			麦 麦 卵麦 卵乳麦			乳麦 乳麦 麦 乳麦 卵乳麦			乳麦 麦 麦 卵			麦 卵麦 卵乳麦		
	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	240kcal	530kcal	エネルギー	311kcal	601kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	332kcal	622kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	11.3g	16.2g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	23.5g	24.2g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	20.9g	21.6g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	21.8g	84.7g
	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	784mg	785mg
	カリウム	506mg	578mg	カリウム	470mg	542mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	492mg	564mg	カリウム	393mg	465mg
	リン	216mg	293mg	リン	183mg	260mg	リン	151mg	228mg	リン	188mg	265mg	リン	148mg	225mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g		
夕食	★ごはん180g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 ピリ辛担々ナス オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ			★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ			★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スバサラダ			★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ		
	麦 乳麦 麦 乳麦落			麦 麦 卵乳麦			麦 乳麦 麦 卵			乳麦 乳麦 卵乳麦			麦 麦 麦		
	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	330kcal	620kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	242kcal	532kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g
	脂質	17.8g	18.5g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	11.7g	12.4g
	炭水化物	30.8g	93.7g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	15.6g	78.5g
	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	820mg	821mg
	カリウム	467mg	539mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	398mg	470mg	カリウム	403mg	475mg
	リン	161mg	238mg	リン	156mg	233mg	リン	201mg	278mg	リン	161mg	238mg	リン	148mg	225mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g
合計	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	770kcal	1640kcal	エネルギー	788kcal	1658kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	773kcal	1643kcal	エネルギー	811kcal	1681kcal
	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	42.6g	44.7g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	47.6g	49.7g
	炭水化物	60.1g	248.8g	炭水化物	47.3g	236.0g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	57.1g	245.8g	炭水化物	53.0g	241.7g
	ナトリウム	2201mg	2204mg	ナトリウム	1909mg	1912mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	2004mg	2007mg	ナトリウム	2254mg	2257mg
	カリウム	1279mg	1495mg	カリウム	1432mg	1648mg	カリウム	1307mg	1523mg	カリウム	1472mg	1688mg	カリウム	1081mg	1297mg
	リン	509mg	740mg	リン	519mg	750mg	リン	466mg	697mg	リン	508mg	739mg	リン	421mg	652mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g
	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal	エネルギー	937kcal	1807kcal
合計(間食込)	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	42.8g	44.9g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	47.8g	49.9g
	炭水化物	91.0g	279.7g	炭水化物	70.3g	259.0g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	88.0g	276.7g	炭水化物	83.5g	272.2g
	ナトリウム	2207mg	2210mg	ナトリウム	1915mg	1918mg	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	2256mg	2259mg
	カリウム	1399mg	1615mg	カリウム	1545mg	1761mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1592mg	1808mg	カリウム	1195mg	1411mg
	リン	523mg	754mg	リン	531mg	762mg	リン	472mg	703mg	リン	522mg	753mg	リン	427mg	658mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g

※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」

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℃)

「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♪