

週間献立表(たんぱく調整食60)



	3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20日(金)		
朝食	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル		★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 キャベツと人参の浅漬け		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 鶏肉のカレー煮 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 人参のおかかサラダ		★ごはん180g 野菜笹かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘養生菜和え		
	エネルギー	183kcal	473kcal	187kcal	477kcal	239kcal	529kcal	176kcal	466kcal	166kcal	456kcal
	たんぱく質	7.6g	12.5g	5.6g	10.5g	11.7g	16.6g	10.8g	15.7g	7.0g	11.9g
	脂質	11.5g	12.2g	8.8g	9.5g	12.7g	13.4g	7.4g	8.1g	8.6g	9.3g
	炭水化物	12.3g	75.2g	22.2g	85.1g	20.2g	83.1g	15.8g	78.7g	16.0g	78.9g
	ナトリウム	558mg	559mg	650mg	651mg	701mg	702mg	640mg	641mg	614mg	615mg
	カリウム	429mg	501mg	262mg	334mg	485mg	557mg	481mg	553mg	292mg	364mg
	リン	99mg	176mg	121mg	198mg	163mg	240mg	167mg	244mg	78mg	155mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g
	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 ロールキャベツと彩り野菜のポトフ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ		★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き コンソテー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ	
エネルギー		281kcal	571kcal	287kcal	577kcal	299kcal	589kcal	345kcal	635kcal	328kcal	618kcal
たんぱく質		15.6g	20.5g	15.1g	20.0g	10.0g	14.9g	16.9g	21.8g	18.0g	22.9g
脂質		16.9g	17.6g	17.3g	18.0g	15.4g	16.1g	22.4g	23.1g	18.8g	19.5g
炭水化物		16.4g	79.3g	18.4g	81.3g	29.6g	92.5g	19.0g	81.9g	19.9g	82.8g
ナトリウム		645mg	646mg	633mg	634mg	774mg	775mg	743mg	744mg	723mg	724mg
カリウム		539mg	611mg	515mg	587mg	449mg	521mg	421mg	493mg	517mg	589mg
リン		189mg	266mg	181mg	258mg	131mg	208mg	217mg	294mg	93mg	170mg
食塩相当量		1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g
間食		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 人参のレモン煮 蒸し鶏の炒め物 ポテトマサラダ		★ごはん180g 照燒チキン 人参のきんぴら 里芋の中華玉子あんかけ 法蓮草のごま和え		★ごはん180g ブリのごま焼 法蓮草の煮びたし 金時豆煮 和風サラダ		★ごはん180g 浴部風煮 里芋の柚子味噌煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん180g オニオンソースハンバーグ スパソテー 大豆と人参の煮物 ジャガ芋の洋風あんかけ		
	エネルギー	304kcal	594kcal	285kcal	575kcal	290kcal	580kcal	303kcal	593kcal	326kcal	616kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	17.9g	22.8g	16.8g	21.7g	10.8g	15.7g	14.5g	19.4g
	脂質	13.7g	14.4g	15.2g	15.9g	14.0g	14.7g	15.6g	16.3g	13.9g	14.6g
	炭水化物	28.0g	90.9g	17.7g	80.6g	22.9g	85.8g	29.0g	91.9g	32.7g	95.6g
	ナトリウム	561mg	562mg	698mg	699mg	718mg	719mg	658mg	659mg	702mg	703mg
	カリウム	539mg	611mg	571mg	643mg	520mg	592mg	428mg	500mg	801mg	873mg
	リン	185mg	262mg	99mg	176mg	167mg	244mg	142mg	219mg	194mg	271mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	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	768kcal	1638kcal	759kcal	1629kcal	828kcal	1698kcal	824kcal	1694kcal	820kcal	1690kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	38.6g	53.3g	38.5g	53.2g	38.5g	53.2g	39.5g	54.2g
	脂質	42.1g	44.2g	41.3g	43.4g	42.1g	44.2g	45.4g	47.5g	41.3g	43.4g
	炭水化物	56.7g	245.4g	58.3g	247.0g	72.7g	261.4g	63.8g	252.5g	68.6g	257.3g
	ナトリウム	1764mg	1767mg	1981mg	1984mg	2193mg	2196mg	2041mg	2044mg	2039mg	2042mg
	カリウム	1507mg	1723mg	1348mg	1564mg	1454mg	1670mg	1330mg	1546mg	1610mg	1826mg
	リン	473mg	704mg	401mg	632mg	461mg	692mg	526mg	757mg	365mg	596mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	5.1g	5.1g	5.6g	5.6g	5.2g	5.2g	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー	894kcal	1764kcal	887kcal	1757kcal	924kcal	1794kcal	952kcal	1822kcal	948kcal
たんぱく質		39.4g	54.1g	39.4g	54.1g	39.3g	54.0g	39.3g	54.0g	40.3g	55.0g
脂質		42.3g	44.4g	41.5g	43.6g	42.3g	44.4g	45.6g	47.7g	41.5g	43.6g
炭水化物		87.2g	275.9g	89.2g	277.9g	95.7g	284.4g	94.7g	283.4g	99.5g	288.2g
ナトリウム		1766mg	1769mg	1987mg	1990mg	2199mg	2202mg	2047mg	2050mg	2045mg	2048mg
カリウム		1621mg	1837mg	1468mg	1684mg	1567mg	1783mg	1450mg	1666mg	1730mg	1946mg
リン		479mg	710mg	415mg	646mg	473mg	704mg	540mg	771mg	379mg	610mg
食塩相当量		4.4g	4.4g	5.1g	5.1g	5.6g	5.6g	5.2g	5.2g	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付けの事が出来ます



ご飯などをつけて1膳の完成です♪

