

週間献立表(たんぱく調整食60)



	3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27日(金)		
朝食	★ごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 カリフラワーの煮物 ミックスマカロニサラダ		★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 青菜のわさび和え		★ごはん180g がんもどきと椎茸の煮物 コンニャクの辛味炒め 玉子スパサラダ		★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 インゲンのごま和え		★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 野菜のバジルチーズ焼き キャベツのミモザサラダ		
	エネルギー	214kcal	504kcal	197kcal	487kcal	223kcal	513kcal	181kcal	471kcal	254kcal	544kcal
	たんぱく質	9.4g	14.3g	10.2g	15.1g	7.5g	12.4g	10.9g	15.8g	10.5g	15.4g
	脂質	12.6g	13.3g	12.1g	12.8g	12.9g	13.6g	8.4g	9.1g	15.1g	15.8g
	炭水化物	16.1g	79.0g	13.1g	76.0g	18.6g	81.5g	15.9g	78.8g	18.2g	81.1g
	ナトリウム	533mg	534mg	598mg	598mg	615mg	616mg	488mg	489mg	504mg	505mg
	カリウム	401mg	473mg	585mg	657mg	173mg	245mg	487mg	559mg	532mg	604mg
	リン	124mg	201mg	153mg	230mg	102mg	179mg	180mg	257mg	122mg	199mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.2g	1.2g	1.3g	1.3g
	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		★ごはん180g 白身魚の唐揚げ 人参のレモン煮 ジャーマンポテト		★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 人参のきんぴら 切干大根としらすの煮物		★ごはん180g 豚肉とコーンのペッパー丼の具 里芋の和風クリーム煮 菜の花としめじの和え物		★ごはん180g ブリの磯辺焼 ブロッコリー ひき肉と豆腐のうま煮 ハムと春雨のサラダ	
エネルギー		284kcal	574kcal	307kcal	597kcal	321kcal	611kcal	332kcal	622kcal	259kcal	549kcal
たんぱく質		17.7g	22.6g	13.2g	18.1g	15.8g	20.7g	11.8g	16.7g	16.5g	21.4g
脂質		15.9g	16.6g	17.1g	17.8g	19.4g	20.1g	17.5g	18.2g	14.2g	14.9g
炭水化物		16.6g	79.5g	25.7g	88.6g	17.6g	80.5g	32.0g	94.9g	14.8g	77.7g
ナトリウム		873mg	874mg	510mg	511mg	686mg	687mg	868mg	869mg	755mg	756mg
カリウム		642mg	714mg	576mg	648mg	514mg	586mg	577mg	649mg	406mg	478mg
リン		199mg	276mg	178mg	255mg	76mg	153mg	189mg	266mg	140mg	217mg
食塩相当量		2.2g	2.2g	1.3g	1.3g	1.7g	1.7g	2.2g	2.2g	1.9g	1.9g
間食		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g	
	★ごはん180g オムレツの和風ツナクリームソース 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 竹輪のごま炒め 切干と菜の花のおひたし		★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 揚げと人参の煮びたし 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 キャベツのピリ辛マヨネーズ		★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え		
	エネルギー	311kcal	601kcal	267kcal	557kcal	258kcal	548kcal	326kcal	616kcal	277kcal	567kcal
	たんぱく質	13.5g	18.4g	16.7g	21.6g	15.6g	20.5g	16.1g	21.0g	13.6g	18.5g
	脂質	19.7g	20.4g	12.8g	13.5g	16.3g	16.3g	16.5g	17.2g	18.5g	19.2g
	炭水化物	18.4g	81.3g	19.0g	81.9g	14.3g	77.2g	27.5g	90.4g	15.1g	78.0g
	ナトリウム	675mg	676mg	856mg	857mg	703mg	704mg	605mg	606mg	546mg	547mg
	カリウム	290mg	362mg	421mg	493mg	463mg	535mg	432mg	504mg	494mg	566mg
	リン	179mg	256mg	200mg	277mg	204mg	281mg	170mg	247mg	232mg	309mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	2.2g	2.2g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g
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	809kcal	1679kcal	771kcal	1641kcal	802kcal	1672kcal	839kcal	1709kcal	790kcal	1660kcal
	たんぱく質	40.6g	55.3g	40.1g	54.8g	38.9g	53.6g	38.8g	53.5g	40.6g	55.3g
	脂質	48.2g	50.3g	42.0g	44.1g	47.9g	50.0g	42.4g	44.5g	47.8g	49.9g
	炭水化物	51.1g	239.8g	57.8g	246.5g	50.5g	239.2g	75.4g	264.1g	48.1g	236.8g
	ナトリウム	2081mg	2084mg	1963mg	1966mg	2004mg	2007mg	1961mg	1964mg	1805mg	1808mg
	カリウム	1333mg	1549mg	1582mg	1798mg	1150mg	1366mg	1496mg	1712mg	1432mg	1648mg
	リン	502mg	733mg	531mg	762mg	382mg	613mg	539mg	770mg	494mg	725mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	5.0g	5.0g	5.1g	5.1g	4.9g	4.9g	4.6g	4.6g
	合計(間食込)	エネルギー	937kcal	1807kcal	897kcal	1767kcal	898kcal	1768kcal	967kcal	1837kcal	886kcal
たんぱく質		41.4g	56.1g	40.7g	55.4g	39.7g	54.4g	39.6g	54.3g	41.4g	56.1g
脂質		48.4g	50.5g	42.2g	44.3g	48.1g	50.2g	42.6g	44.7g	48.0g	50.1g
炭水化物		82.0g	270.7g	88.3g	277.0g	73.5g	262.2g	106.3g	295.0g	71.1g	259.8g
ナトリウム		2087mg	2090mg	1965mg	1968mg	2010mg	2013mg	1967mg	1970mg	1811mg	1814mg
カリウム		1453mg	1669mg	1696mg	1912mg	1263mg	1479mg	1616mg	1832mg	1545mg	1761mg
リン		516mg	747mg	537mg	768mg	394mg	625mg	553mg	784mg	506mg	737mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	5.0g	5.0g	5.1g	5.1g	4.9g	4.9g	4.6g	4.6g

※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℃)

×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♪

※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。