

週間献立表(たんぱく調整食60)



	6月15日(月)		6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6月19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 卵乳麦 卵麦か 卵乳麦		★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 ジャガ芋のカレー煮 キャベツのミモザサラダ		
	エネルギー	214kcal	504kcal	225kcal	515kcal	224kcal	514kcal	471kcal	246kcal	536kcal	
	たんぱく質	9.4g	14.3g	11.4g	16.3g	7.7g	12.6g	10.9g	15.8g	9.9g	14.8g
	脂質	12.6g	13.3g	13.2g	13.9g	12.9g	13.6g	8.4g	9.1g	12.4g	13.1g
	炭水化物	16.1g	79.0g	16.3g	79.2g	18.6g	81.5g	15.9g	78.8g	23.4g	86.3g
	ナトリウム	533mg	534mg	740mg	741mg	616mg	617mg	488mg	489mg	520mg	521mg
	カリウム	401mg	473mg	519mg	519mg	173mg	245mg	487mg	559mg	539mg	611mg
	リン	124mg	201mg	154mg	231mg	102mg	179mg	180mg	257mg	106mg	183mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.2g	1.2g	1.3g	1.3g
	昼食	★ごはん180g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め ひとくちがんも煮 キャベツと大根のねりごま和え		★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 切干と菜の花のおひたし		★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 青のりポテトサラダ		★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 ぶきのきんぴら ひき肉と豆腐のうま煮 ハムと春雨のサラダ	
エネルギー		263kcal	553kcal	270kcal	560kcal	321kcal	611kcal	332kcal	622kcal	261kcal	551kcal
たんぱく質		15.6g	20.5g	13.3g	18.2g	15.8g	20.7g	11.8g	16.7g	15.9g	20.8g
脂質		16.6g	17.3g	13.1g	13.8g	19.4g	20.1g	17.5g	18.2g	14.3g	15.0g
炭水化物		12.8g	75.7g	25.3g	88.2g	17.6g	80.5g	32.0g	94.9g	15.1g	78.0g
ナトリウム		739mg	740mg	556mg	557mg	686mg	687mg	868mg	869mg	803mg	804mg
カリウム		540mg	612mg	525mg	597mg	514mg	586mg	577mg	649mg	410mg	482mg
リン		236mg	313mg	181mg	258mg	76mg	153mg	189mg	266mg	133mg	210mg
食塩相当量		1.9g	1.9g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	2.2g	2.2g	2.0g	2.0g
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 オムレツの和風ソナククリームソース 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 白菜の中華そぼろ煮 キャベツの白ドレ和え		★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	272kcal	562kcal	258kcal	548kcal	326kcal	616kcal	277kcal	567kcal
	たんぱく質	13.5g	18.4g	15.3g	20.2g	15.6g	20.5g	16.1g	21.0g	13.6g	18.5g
	脂質	19.7g	20.4g	15.6g	16.3g	15.6g	16.3g	16.5g	17.2g	18.5g	19.2g
	炭水化物	18.4g	81.3g	16.1g	79.0g	14.3g	77.2g	27.5g	90.4g	15.1g	78.0g
	ナトリウム	675mg	676mg	663mg	664mg	703mg	704mg	605mg	606mg	546mg	547mg
	カリウム	290mg	362mg	534mg	606mg	463mg	535mg	432mg	504mg	494mg	566mg
	リン	179mg	256mg	196mg	273mg	204mg	281mg	170mg	247mg	232mg	309mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g
夕食	★ごはん180g おかず ご飯セット		★ごはん180g おかず ご飯セット		★ごはん180g おかず ご飯セット		★ごはん180g おかず ご飯セット		★ごはん180g おかず ご飯セット		
	エネルギー	788kcal	1658kcal	767kcal	1637kcal	803kcal	1673kcal	839kcal	1709kcal	784kcal	1654kcal
	たんぱく質	38.5g	53.2g	40.0g	54.7g	39.1g	53.8g	38.8g	53.5g	39.4g	54.1g
	脂質	48.9g	51.0g	41.9g	44.0g	47.9g	50.0g	42.4g	44.5g	45.2g	47.3g
	炭水化物	47.3g	236.0g	57.7g	246.4g	50.5g	239.2g	75.4g	264.1g	53.6g	242.3g
	ナトリウム	1947mg	1950mg	1959mg	1962mg	2005mg	2008mg	1961mg	1964mg	1869mg	1872mg
	カリウム	1231mg	1447mg	1578mg	1794mg	1150mg	1366mg	1496mg	1712mg	1443mg	1659mg
	リン	539mg	770mg	531mg	762mg	382mg	613mg	539mg	770mg	471mg	702mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.1g	5.1g	4.9g	4.9g	4.7g	4.7g
	合計(間食込)	エネルギー	916kcal	1786kcal	893kcal	1763kcal	899kcal	1769kcal	967kcal	1837kcal	880kcal
たんぱく質		39.3g	54.0g	40.6g	55.3g	39.9g	54.6g	39.6g	54.3g	40.2g	54.9g
脂質		49.1g	51.2g	42.1g	44.2g	48.1g	50.2g	42.6g	44.7g	45.4g	47.5g
炭水化物		78.2g	266.9g	88.2g	276.9g	73.5g	262.2g	106.3g	295.0g	76.6g	265.3g
ナトリウム		1953mg	1956mg	1961mg	1964mg	2011mg	2014mg	1967mg	1970mg	1875mg	1878mg
カリウム		1351mg	1567mg	1692mg	1908mg	1263mg	1479mg	1616mg	1832mg	1556mg	1772mg
リン		553mg	784mg	537mg	768mg	394mg	625mg	553mg	784mg	483mg	714mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.1g	5.1g	4.9g	4.9g	4.7g	4.7g

※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

封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め〇は火傷に注意!





ご飯などをつけて1膳の完成です♪



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願いいたします。