

基本献立週間献立表③(腎臓食/低蛋白米使用)

基本1			基本2			基本3			基本4			基本5			基本6			基本7		
<< 朝食 >>		0人	0人			0人			0人			0人			0人			0人		
低タンパクご飯180g ゆめごはん 1/35		180 g	低タンパクご飯180g ゆめごはん 1/35		180 g	低タンパクご飯180g ゆめごはん 1/35		180 g	低タンパクご飯180g ゆめごはん 1/35		180 g	低タンパクご飯180g ゆめごはん 1/35		180 g	低タンパクご飯180g ゆめごはん 1/35		180 g	低タンパクご飯180g ゆめごはん 1/35		180 g
オムレツ 旬鮮倶楽部プレートオムレツ50 トマトチャップ		50 g 2 g	炒り卵 ふんわりいり卵		30 g	さつまあげ ミニさつまあげ減 17g ミニ特製だしわりしょうゆ		34 g 3 g	温泉卵 温泉卵 温泉卵たれ		50 g 1.5 g	ふくさ焼き ふくさ焼き		30 g	ポテトソテー じゃがいも 短冊1×4(5mm厚) 玉ねぎ 少々5mm(長さ4cm) 皮なしウイナー 23g バター コンソメ こしょう 混合、粉		20 g 5 g 5 g 0.5 g 0.75 g 0.005 g	肉団子と野菜の煮物 ミートボール・冷凍 玉ねぎ 短冊0.5×3cm 人参 少々(5mm) 水 コンソメ 薄口醤油 にんにくおろし		30 g 45 g 20 g 10 g 1.5 g 1 g 0.2 g
サラダ(ポト) ◎カットレタス(2×2cm) ※ポテトサラダ		15 g 50 g	大根としらすのサラダ ◎大根 千(3mm) しらす干し 砂糖 醤油(1勺) 米酢 オリーブ油		25 g 7.5 g 0.5 g 1 g 1 g 1 g	温野菜サラダ キャベツ 短冊1×4cm 人参 短冊1×3(2mm厚) ごま(冷)-ミドレッシング 1L 食塩 こしょう 混合、粉 つるりんこ		60 g 5 g 7 g 0.05 g 0.02 g 0.2 g	野菜スープ煮 ブロッコリー 生 キャベツ 短冊1×4cm 玉ねぎ 短冊0.5×3cm 人参 少々(5mm) 皮なしウイナー 23g 水 コンソメ 食塩 こしょう 混合、粉		15 g 15 g 20 g 5 g 7.5 g 32.5 g 1.15 g 0.3 g 0.05 g	味噌汁 玉ねぎ 短冊0.5×3cm 冷)青ネギ カット 煮干しだし 中みそ MCTオイル		30 g 3 g 100 g 8 g 4.6 g	洋野菜の吉野煮 ブロッコリー 生 カリフラワー(一口カット) 人参 少々(5mm) 煮干しだし 料理用酒 みりん 醤油(1勺) かたくり粉 しょうが おろし 和風だし 顆粒 特		20 g 5 g 30 g 10 g 40 g 5 g 2 g 3 g 1.3 g 0.3 g 0.2 g	サラダ(パンプキン) ◎カットレタス(2×2cm) パンプキンサラダ 味噌汁(キャベツ) キャベツ 短冊1×3cm 冷)青ネギ カット 煮干しだし 中みそ MCTオイル		15 g 50 g 20 g 3 g 100 g 8 g 4.5 g
元氣ジント 元氣ジント(アップル)		100 g	元氣ジント 元氣ジント(アップル)		100 g	元氣ジント 元氣ジント(アップル)		100 g	元氣ジント 元氣ジント(アップル)		100 g	元氣ジント 元氣ジント(アップル)		100 g	元氣ジント 元氣ジント(アップル)		100 g	元氣ジント 元氣ジント(アップル)		100 g
<< 昼食 >>		0人	0人			0人			0人			0人			0人			0人		
低タンパクご飯180g ゆめごはん 1/35		180 g	低タンパクご飯180g ゆめごはん 1/35		180 g	低タンパクご飯180g ゆめごはん 1/35		180 g	低タンパクご飯180g ゆめごはん 1/35		180 g	低タンパクご飯180g ゆめごはん 1/35		180 g	低タンパクご飯180g ゆめごはん 1/35		180 g	低タンパクご飯180g ゆめごはん 1/35		180 g
牛肉のトマト煮込み 牛腱 スライス 赤身 じゃがいも 角(2.5cm) 玉ねぎ 少々2cm(長さ4cm) 人参 乱切り2cm マッシュルームスライス缶 トマト缶(大) 水 コンソメ にんにくおろし しょうが おろし オリーブ・白 冷)グリル・ス		35 g 30 g 25 g 7.5 g 2.5 g 20 g 10 g 1.5 g 0.2 g 0.15 g 0.025 g 1.5 g	八宝菜 豚バラ スライス むきえび ウズ卵水煮缶 白菜 角(3cm) 玉ねぎ 短冊0.5×3cm 人参 短冊1×3(2mm厚) 冷)きぬさや オリーブ油 しょうが おろし 水 中華味 料理用酒 砂糖 醤油(1勺) オイスターソース こしょう 混合、粉 かたくり粉		20 g 9 g 8 g 30 g 20 g 10 g 5 g 0.5 g 0.25 g 15 g 1 g 1 g 1 g 0.5 g 0.75 g 0.003 g 0.5 g	魚のフライ 白身魚フライ 40g 食塩 付)アスパラチー 冷)グリルアスパラ(カット) バター 食塩 オリーブ・白 里芋煮 冷)里芋 醤油(1勺) 砂糖 かつお昆布だし天 和風だし 顆粒 特		40 g 6 g 20 g 20 g 0.5 g 0.1 g 0.05 g 75 g 3 g 2 g 30 g 0.2 g	すき焼き風煮 牛リブ ローススライス 砂糖 焼き豆腐 白菜 角(3cm) はるさめ 玉ねぎ 少々1cm(長さ4cm) 葉ねぎ 4cm長切 かつお昆布だし天 醤油(1勺) 料理用酒 みりん 和風だし 顆粒 特		25 g 1.5 g 25 g 25 g 2.5 g 15 g 7.5 g 15 g 4.5 g 2.5 g 2.5 g 0.15 g	魚のもと焼き 骨付 カラ60g 料理用酒 食塩 オリーブ油 冷)液卵 食塩 みりん つるりんこ ピーマン ミじん切 生しいたけ ミじん 人参 ミじん切		30 g 0.2 g 0.075 g 0.375 g 1.85 g 0.2 g 1.15 g 0.15 g 3 g 2 g 3 g	鶏の照焼 鶏むね肉 80g 砂糖 醤油(1勺) 料理用酒 本みりん オリーブ油 付)スナップエンドウ スナップエンドウ生 食塩		40 g 0.25 g 2.5 g 0.5 g 1.5 g 0.25 g 20 g 0.1 g	麻婆なす 冷)揚げなす 豚ミンチ 白ねぎ ミじん切り にんにくおろし しょうが おろし かつお昆布だし天 醤油(1勺) 砂糖 料理用酒 かたくり粉		50 g 25 g 5 g 0.5 g 1 g 20 g 1.5 g
ほうれん草の煮まし ほうれん草 角(3cm) 干しいたけ (冷)油揚げ 砂糖 醤油(1勺) かつお・昆布だし既		70 g 2 g 3 g 2 g 3 g 20 g	ポテトサラダ じゃがいも 角(2.5cm) ◎きゅうり 輪(2mm) 食塩 マヨネーズ 砂糖 米酢 コンソメ こしょう 混合、粉		60 g 10 g 0.03 g 9 g 1 g 0.5 g 0.2 g 0.01 g	ほうれん草ごま和え ほうれん草 角(3cm) 冷)錦糸卵 砂糖 醤油(1勺) すりごま(白)		70 g 5 g 1 g 2 g 3 g	大根の梅肉和え ◎大根 少々(2mm) 食塩 和風だし 顆粒 特 砂糖 米酢 梅びしお		60 g 0.15 g 0.3 g 1.5 g 1 g 5 g	キャベツのサラダ ◎キャベツ 千(3mm) ◎きゅうり 千(3mm) 食塩 オリーブ油 砂糖 醤油(1勺) 米酢 和風だし 顆粒 特 プチトマト		60 g 10 g 0.2 g 2 g 2.5 g 2 g 6 g 0.4 g 10 g	うの花 ※京うの花 サラダ ◎カットレタス(2×2cm) ◎きゅうり 輪(2mm) ◎玉ねぎ スライス(1mm)長さ3cm ◎赤ピーマンタテ千(2mm)		50 g 20 g 7 g 5 g 7 g	胡瓜の酢の物 ◎きゅうり 輪(2mm) ◎人参 少々(1mm) 砂糖 食塩 米酢 ごま油		60 g 10 g 2 g 0.3 g 5 g
パイン缶 パイン缶		50 g	白菜の中華煮 白菜 短冊1×4cm 水 丸鶏ガラスープ 醤油(1勺) しょうが おろし ユズ皮(冷)		60 g 10 g 0.2 g 10 g 1 g 0.3 g 0.2 g	白煮 白菜 短冊1×3cm 人参 少々(5mm) 水 コンソメ 食塩 牛乳 こしょう 混合、粉		80 g 10 g 5 g 1 g 0.2 g 20 g 0.05 g	カリフラワーのドレ和え 冷)かぼちゃ かつお昆布だし天 砂糖 醤油(1勺) 本みりん 和風だし 顆粒 特		80 g 20 g 0.5 g 3 g 1 g 0.2 g	じゃが芋のごまみそ煮 じゃがいも 角(2.5cm) かつお昆布だし天 中みそ 白みそ 砂糖 料理用酒 白だし すりごま(白) ユズ皮(冷)		60 g 20 g 1 g 3 g 2 g 3 g 2 g 3 g 0.3 g	根菜の炒め煮 大根 少々(3mm) さつまいも 少々(1cm)皮付き 人参 少々(2mm) ごま油 かつお昆布だし天 醤油(1勺) みりん しょうが おろし 冷)青ネギ カット		80 g 0.5 g 3 g 2 g 3 g 3 g 3 g 1 g 3 g	タラの香草蒸し 骨なしたら80g 食塩 料理用酒 オリーブ油 香草焼酎・ズ・コング レモン 輪切り		40 g 0.05 g 0.25 g 1.5 g 0.75 g 5 g
おくらのお浸し 冷)カラ 小口(5mm) 創味和風だし 糸削り節 MCTオイル		60 g 2 g 0.2 g 4.5 g	春雨の中華和え はるさめ ◎きゅうり 千(2mm) 人参 千(2mm)3cm長 砂糖 醤油(1勺) 米酢 丸鶏ガラスープ 辛子・粉		10 g 20 g 10 g 2 g 2 g 5 g 1 g 0.1 g	コールスローサラダ ◎キャベツ 千(1mm) 食塩 ノオイル(ポト) マヨネーズ こしょう 混合、粉		60 g 0.3 g 6 g 3 g 0.01 g	カリフラワーのドレ和え カリフラワー(一口カット) ◎きゅうり 輪(2mm) 食塩 ノオイル青じそ 1L(缶) MCTオイル		20 g 10 g 0.05 g 3 g 4.6 g	水菜のサラダ ◎カットレタス(2×2cm) ◎水菜 角(3cm) ◎玉ねぎ スライス(1mm)長さ3cm すりおろしオリーブ 1L つるりんこ		30 g 15 g 5 g 8 g 0.2 g	根菜の炒め煮 大根 少々(3mm) さつまいも 少々(1cm)皮付き 人参 少々(2mm) ごま油 かつお昆布だし天 醤油(1勺) みりん しょうが おろし 冷)青ネギ カット		30 g 30 g 10 g 2 g 3 g 3 g 1 g 3 g	小松菜の煮びたし 小松菜 角(3cm) 人参 短冊0.5×3(2mm厚) かつお昆布だし天 和風だし 顆粒 特 砂糖 醤油(1勺) 大根のきんぴら ◎大根 千(2mm) ごま油 かつお昆布だし天 砂糖 醤油(1勺) 本みりん 料理用酒 ねりごま白		70 g 7 g 10 g 0.3 g 1 g 3 g 2 g 8 g 2 g 2 g 3 g

※但し、材料により多少変更になる場合があります。