

# 週間献立表(カロリー調整食1600)



	4月22日(月)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26日(金)				
朝食	★ごはん150g	えび団子とかぶの煮物	★ごはん150g	豚肉と卵白のトマト炒め	★ごはん150g	鶏肉のすき焼き	★ごはん150g	大豆の洋風五目煮	★ごはん150g	ミートインオムレツ			
	卵麦え	大豆と椎茸の煮物	麦	人参の炒り煮	麦	コンニャクの辛味炒め	麦	竹輪のごま炒め	麦	スープキャベツ			
	麦	さつま揚げの味噌炒め	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え	麦	根菜の柚子マリネ	麦	大根のマヨネーズ和え	麦	さつま芋とツナの青じそサラダ			
	卵麦落	★味噌汁(豆腐・白菜)	卵麦落	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★ずまし汁(若芽・豆腐)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦落	★ずまし汁(若芽・おつゆ)			
	麦		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	198kcal	459kcal	エネルギー	143kcal	409kcal	エネルギー	139kcal	393kcal	エネルギー	150kcal	406kcal	
	たんぱく質	13.3g	18.7g	たんぱく質	9.0g	14.9g	たんぱく質	7.1g	12.2g	たんぱく質	5.4g	10.6g	
	脂質	6.3g	7.3g	脂質	5.3g	6.9g	脂質	5.1g	5.9g	脂質	7.2g	7.9g	
	炭水化物	23.3g	78.4g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	15.6g	70.0g	炭水化物	16.5g	71.6g	
ナトリウム	812mg	1040mg	ナトリウム	543mg	769mg	ナトリウム	586mg	754mg	ナトリウム	515mg	682mg		
食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.7g		
昼食	★ごはん150g	豚ロースの玉ねぎソース	★ごはん150g	豚肉の磯辺焼	★ごはん150g	豚肉のお好み焼風	★ごはん150g	えび団子の炊き合せ	★ごはん150g	ブりのごま醤油焼			
	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	塩枝豆	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	インゲンソテー			
	麦	法蓮草のおひたし	麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	麦	オクラの柚子胡椒和え	麦	炒り豆腐			
	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	イカのトマトマリネ	麦	★味噌汁(巻麩・えのき)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	カリフラワーのピクルス			
	麦		麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦		麦		麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)			
	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	204kcal	466kcal	エネルギー	218kcal	474kcal	エネルギー	279kcal	541kcal	エネルギー	194kcal	450kcal	
	たんぱく質	15.3g	21.0g	たんぱく質	18.8g	23.9g	たんぱく質	16.3g	21.9g	たんぱく質	12.0g	17.1g	
	脂質	11.2g	12.1g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	17.9g	18.8g	脂質	8.7g	9.5g	
	炭水化物	9.6g	65.3g	炭水化物	13.4g	68.3g	炭水化物	12.7g	68.2g	炭水化物	72.2g	109.4mg	
ナトリウム	710mg	936mg	ナトリウム	667mg	896mg	ナトリウム	685mg	911mg	ナトリウム	865mg	1094mg		
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.8g		
間食	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g			
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g			
	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦			
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦			
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦			
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦			
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦			
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦			
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦			
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	219kcal	475kcal	エネルギー	245kcal	507kcal	エネルギー	195kcal	463kcal	エネルギー	224kcal	480kcal		
たんぱく質	10.9g	16.1g	たんぱく質	12.5g	18.1g	たんぱく質	16.4g	22.4g	たんぱく質	16.3g	21.5g		
脂質	11.0g	11.7g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	8.1g	9.7g	脂質	13.4g	14.1g		
炭水化物	21.0g	75.9g	炭水化物	18.7g	74.2g	炭水化物	14.4g	69.5g	炭水化物	9.3g	64.2g		
ナトリウム	710mg	857mg	ナトリウム	715mg	941mg	ナトリウム	908mg	1137mg	ナトリウム	576mg	723mg		
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.5g	1.8g		
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g			
	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦			
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦			
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦			
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦			
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦			
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦			
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦			
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦			
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	621kcal	1400kcal	エネルギー	606kcal	1390kcal	エネルギー	613kcal	1397kcal	エネルギー	632kcal	1411kcal		
たんぱく質	39.5g	55.8g	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	39.8g	56.5g	たんぱく質	39.1g	55.2g		
脂質	28.5g	31.1g	脂質	27.5g	30.8g	脂質	31.1g	34.4g	脂質	32.6g	35.7g		
炭水化物	53.9g	219.6g	炭水化物	47.2g	212.5g	炭水化物	42.7g	207.7g	炭水化物	45.2g	210.0g		
ナトリウム	2232mg	2833mg	ナトリウム	1925mg	2606mg	ナトリウム	2179mg	2802mg	ナトリウム	2171mg	2774mg		
食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	4.9g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.0g		
合計	エネルギー	817kcal	1597kcal	エネルギー	813kcal	1597kcal	エネルギー	812kcal	1596kcal	エネルギー	831kcal	1610kcal	
	たんぱく質	47.2g	63.5g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	47.7g	64.4g	たんぱく質	47.0g	63.1g	
	脂質	35.5g	38.1g	脂質	34.6g	37.9g	脂質	38.1g	41.4g	脂質	39.6g	42.7g	
	炭水化物	81.7g	247.4g	炭水化物	79.1g	244.4g	炭水化物	70.9g	235.9g	炭水化物	73.4g	238.2g	
	ナトリウム	2308mg	2909mg	ナトリウム	1999mg	2680mg	ナトリウム	2255mg	2878mg	ナトリウム	2247mg	2850mg	
	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.2g	
	合計(間食込)	エネルギー	817kcal	1597kcal	エネルギー	813kcal	1597kcal	エネルギー	812kcal	1596kcal	エネルギー	831kcal	1610kcal
		たんぱく質	47.2g	63.5g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	47.7g	64.4g	たんぱく質	47.0g	63.1g
		脂質	35.5g	38.1g	脂質	34.6g	37.9g	脂質	38.1g	41.4g	脂質	39.6g	42.7g
		炭水化物	81.7g	247.4g	炭水化物	79.1g	244.4g	炭水化物	70.9g	235.9g	炭水化物	73.4g	238.2g
ナトリウム		2308mg	2909mg	ナトリウム	1999mg	2680mg	ナトリウム	2255mg	2878mg	ナトリウム	2247mg	2850mg	
食塩相当量		5.9g	7.4g	食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.2g	

## 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下さい。



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♪

※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。

※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。 ※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。

※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。