

# 週間献立表(カロリー調整食1600)



	4月29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	鶏じやが煮	★ごはん150g	白身魚のしんじょう	★ごはん150g	厚焼玉子	★ごはん150g	豚肉としめじの生姜バター風味		
	目玉焼き	卵	鶏じやが煮	麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	厚焼玉子	卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦		
	里芋といかの煮物	麦	そばとえのきのきつと煮	麦	大根とインゲンの玉子とじ	卵麦	チキンアラビアータ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		
	大根と青菜の柚子和え	麦	法蓮草とハムのマリネ	麦	大根の甘酢漬け	卵麦	白菜の辛子柚子和え	麦	インゲンのごま和え	麦		
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦	★味噌汁(巻藎・揚げ)	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	132kcal	386kcal	エネルギー	150kcal	404kcal	エネルギー	193kcal	453kcal	エネルギー	164kcal	437kcal
	たんぱく質	8.9g	14.0g	たんぱく質	9.0g	14.1g	たんぱく質	9.6g	15.0g	たんぱく質	10.5g	16.8g
	脂質	6.0g	6.8g	脂質	5.9g	6.7g	脂質	7.5g	8.3g	脂質	8.5g	10.2g
	炭水化物	10.4g	64.8g	炭水化物	17.2g	71.6g	炭水化物	14.6g	69.5g	炭水化物	12.8g	68.6g
	ナトリウム	467mg	615mg	ナトリウム	528mg	676mg	ナトリウム	669mg	898mg	ナトリウム	635mg	861mg
	食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん150g	赤魚の幽庵焼	★ごはん150g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	★ごはん150g	ホッケの照焼		
	鶏のカレー照煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮揚げ	麦	赤魚の幽庵焼	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	ホッケの照焼	麦		
	フロッコリー	麦	インゲンの生姜炒め	麦	ビーマンソテー	卵乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	塩枝豆	麦		
	豚肉とごぼうの煮物	麦	菜の花ときのこの和え物	麦	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	なめこ若芽のサッと煮	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦		
	★すまし汁(白菜・ひじき)	麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵乳麦		
	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	246kcal	501kcal	エネルギー	254kcal	511kcal	エネルギー	204kcal	460kcal	エネルギー	251kcal	507kcal
	たんぱく質	14.4g	19.4g	たんぱく質	14.1g	19.1g	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	18.1g	23.2g
	脂質	12.8g	13.6g	脂質	12.8g	13.6g	脂質	6.9g	8.5g	脂質	13.0g	13.8g
	炭水化物	17.4g	72.0g	炭水化物	23.2g	78.2g	炭水化物	19.3g	74.3g	炭水化物	13.5g	68.4g
	ナトリウム	695mg	924mg	ナトリウム	872mg	1100mg	ナトリウム	850mg	1077mg	ナトリウム	582mg	811mg
	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.1g
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	まぐろカツ	★ごはん150g	ポークチャップ	★ごはん150g	鶏肉とれんこんの照り煮	★ごはん150g	ブリの味噌焼		
	まぐろカツ	麦	高野豆腐の味噌煮	麦	菜の花	麦	れんこんと鶏肉の照り煮	麦	ブリの味噌焼	麦		
	人参グラッセ	乳麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦		
	鶏肉と小松菜煮	麦	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦	キャベツのピーナツ和え	麦落	フロッコリーのサラダ	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦か		
	★すまし汁(揚げ・しめじ)	麦			★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	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	280kcal	546kcal	エネルギー	271kcal	535kcal	エネルギー	279kcal	533kcal	エネルギー	264kcal	526kcal
	たんぱく質	17.6g	23.5g	たんぱく質	19.4g	25.0g	たんぱく質	18.2g	23.3g	たんぱく質	18.3g	23.9g
	脂質	13.6g	15.2g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	13.8g	14.6g	脂質	13.1g	14.0g
	炭水化物	21.6g	76.5g	炭水化物	18.1g	74.2g	炭水化物	20.7g	73.4g	炭水化物	17.7g	73.4g
	ナトリウム	684mg	910mg	ナトリウム	785mg	1012mg	ナトリウム	673mg	821mg	ナトリウム	719mg	965mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.5g
合計	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	658kcal	1433kcal	エネルギー	675kcal	1450kcal	エネルギー	631kcal	1408kcal	エネルギー	661kcal	1439kcal
	たんぱく質	40.9g	56.9g	たんぱく質	42.5g	58.2g	たんぱく質	39.7g	55.7g	たんぱく質	42.1g	58.3g
	脂質	32.4g	35.6g	脂質	31.4g	33.9g	脂質	28.2g	31.4g	脂質	33.2g	35.8g
	炭水化物	49.4g	213.3g	炭水化物	58.5g	224.0g	炭水化物	54.6g	218.7g	炭水化物	49.8g	215.4g
ナトリウム	1846mg	2449mg	ナトリウム	2185mg	2788mg	ナトリウム	2192mg	2796mg	ナトリウム	1997mg	2618mg	
	食塩相当量	4.7g	6.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.0g	6.7g
合計(間食込)	エネルギー	865kcal	1640kcal	エネルギー	873kcal	1648kcal	エネルギー	828kcal	1605kcal	エネルギー	868kcal	1646kcal
	たんぱく質	47.0g	63.0g	たんぱく質	49.4g	65.1g	たんぱく質	47.4g	63.4g	たんぱく質	48.2g	64.4g
	脂質	39.5g	42.7g	脂質	38.4g	40.9g	脂質	35.2g	38.4g	脂質	40.3g	42.9g
	炭水化物	81.3g	245.2g	炭水化物	87.4g	252.9g	炭水化物	82.4g	246.5g	炭水化物	81.7g	247.3g
	ナトリウム	1920mg	2523mg	ナトリウム	2259mg	2862mg	ナトリウム	2268mg	2872mg	ナトリウム	2071mg	2692mg
	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.9g

※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。

## 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。



0 温め可

X 温め不可

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。

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られます





ご飯などをつけて1膳の完成です♪