

週間献立表(カロリー調整食1600)



	3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20日(金)		
朝食	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	三井寺煮	★ごはん150g	千草焼き	★ごはん150g	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	★ごはん150g	厚焼玉子	
	白菜と厚揚げの中華そば煮	麦	小車麩煮	麦	ひき肉のエスニック炒め	卵	大豆とごぼうの煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	
	大根とひじきのうま煮	麦	コンニャクのおおさ炒め	麦	コールスローサラダ	卵	ブギヤベツ	麦	ひじきと白菜の生美和え	麦	
	★味噌汁(若芽・しめじ)	卵	大豆とトマトのマリネサラダ	麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵	★味噌汁(白菜・人参)	麦	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	麦	
	★味噌汁(しめじ・切干)										
	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	181kcal	436kcal	209kcal	464kcal	182kcal	444kcal	181kcal	438kcal	152kcal	420kcal	
たんぱく質	10.3g	15.6g	12.1g	17.2g	9.9g	15.5g	12.2g	17.2g	8.0g	13.9g	
脂質	9.6g	10.4g	11.9g	12.7g	9.5g	10.5g	7.0g	7.8g	7.4g	9.0g	
炭水化物	13.1g	68.0g	14.1g	68.7g	13.3g	68.5g	18.9g	73.9g	14.5g	69.8g	
ナトリウム	630mg	881mg	674mg	900mg	598mg	828mg	615mg	843mg	591mg	818mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	1.7g	2.3g	1.5g	2.1g	1.6g	2.1g	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	赤魚のカレー揚げ	★ごはん150g	鶏肉のごま焼き	★ごはん150g	鯖の磯辺焼き	★ごはん150g	豚肉と大根の柚子胡椒煮	
	こんがりハンバーグ	麦	きのこソテー	麦	ビーマンソテー	卵	人参のきんぴら	麦	カリフラワーの煮物	麦	
	ケチャップ(小袋)	麦	マカロニと法蓮草のソテー	麦	大根の佃煮	麦	ひじきと挽肉の炒め物	麦	インゲンのごま和え	麦	
	人参グラッセ	麦	切干と人参のハリハリ	麦	人参のおかかサラダ	麦	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦	★味噌汁(巻・しめじ)	麦	
	ブロッコリーの煮物	麦	★すまし汁(鶏米玉子・えのき)	麦							
白菜のごま味噌和え	卵										
★すまし汁(鶏米玉子・えのき)											
	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	237kcal	496kcal	229kcal	483kcal	241kcal	505kcal	258kcal	531kcal	260kcal	522kcal	
たんぱく質	13.4g	18.5g	13.4g	18.4g	15.6g	21.2g	15.4g	21.7g	15.8g	21.5g	
脂質	12.5g	13.8g	10.9g	11.7g	12.8g	13.7g	15.0g	16.7g	14.3g	15.2g	
炭水化物	18.5g	72.5g	19.5g	73.5g	13.8g	69.9g	14.1g	69.9g	17.0g	72.7g	
ナトリウム	763mg	928mg	483mg	631mg	686mg	913mg	628mg	854mg	650mg	876mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	1.2g	1.6g	1.7g	2.3g	1.6g	2.2g	1.7g	2.2g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	豚生姜焼き丼の具	★ごはん150g	サワラのバジルオリーブ焼	★ごはん150g	ロールキャベツの素ワイン煮	★ごはん150g	白身魚の竜田揚	
	ポツケの幽庵焼	麦	白菜と麩の玉子とじ	麦	人参のレモン煮	卵	ミックスソテー	麦	ブロッコリー	麦	
	法蓮草の煮びたし	麦	菜の花としめじの和え物	麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦	菜の花のツナ炒め	麦	高菜と大根の煮物	麦	
	鶏むね肉のキムチ炒め	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	オクラとコンのおろし和え	麦	パンパンジーサラダ	麦	野菜のピーナツ和え	麦	
	野菜のバジルチーズ焼き	麦									
★味噌汁(白菜・なめこ)	卵										
	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	214kcal	470kcal	221kcal	488kcal	196kcal	452kcal	188kcal	442kcal	214kcal	470kcal	
たんぱく質	17.1g	22.2g	14.5g	20.3g	16.3g	21.5g	11.8g	16.9g	15.6g	20.7g	
脂質	8.5g	9.3g	9.9g	11.5g	9.6g	10.4g	8.2g	9.0g	10.0g	10.7g	
炭水化物	15.7g	70.8g	17.8g	72.8g	9.8g	64.8g	19.3g	73.7g	15.8g	70.5g	
ナトリウム	657mg	884mg	795mg	1022mg	604mg	856mg	925mg	1073mg	783mg	930mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	2.0g	2.6g	1.5g	2.2g	2.4g	2.7g	2.0g	2.4g	
合計	エネルギー	632kcal	1402kcal	659kcal	1435kcal	619kcal	1401kcal	627kcal	1411kcal	626kcal	1412kcal
	たんぱく質	40.8g	56.3g	40.0g	55.9g	41.8g	58.2g	39.4g	55.8g	39.4g	56.1g
	脂質	30.6g	33.5g	32.7g	35.9g	31.9g	34.6g	30.2g	33.5g	31.7g	34.9g
	炭水化物	47.3g	211.1g	51.4g	215.0g	36.9g	203.2g	52.3g	217.5g	47.3g	213.0g
	ナトリウム	2050mg	2693mg	1952mg	2553mg	1888mg	2597mg	2168mg	2770mg	2024mg	2624mg
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1600kcal	860kcal	1636kcal	816kcal	1598kcal	826kcal	1610kcal	827kcal	1613kcal
	たんぱく質	47.7g	63.2g	47.4g	63.3g	49.5g	65.9g	47.3g	63.7g	46.8g	63.5g
	脂質	37.6g	40.5g	39.7g	42.9g	38.9g	41.6g	37.2g	40.5g	38.7g	41.9g
	炭水化物	76.2g	240.0g	80.3g	243.9g	64.7g	231.0g	80.5g	245.7g	76.2g	241.9g
	ナトリウム	2124mg	2767mg	2029mg	2630mg	1964mg	2673mg	2244mg	2846mg	2101mg	2701mg
食塩相当量	5.4g	7.0g	5.1g	6.7g	4.9g	6.8g	5.8g	7.2g	5.4g	6.9g	

お食事の作り方

たんぱく調整食の
おかげで

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。

たんぱく調整食

O 温め可 X 温め不可

「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り付けられます

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。