

週間献立表(カロリー調整食1600)



	3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦		
	白菜とがんもの煮物	麦	大豆とキャベツのスープ煮	麦	鶏肉のカレー煮	麦	豚肉とごぼうの煮物	麦	肉団子と白菜の煮物	麦		
	竹輪のごま炒め	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	油揚げの玉子とじ	麦		
	大根の甘酢漬	麦	人参とコーンのツナマヨ和え	麦	かりふらわーのピーナツ味噌和え	麦	キャベツのあっさり昆布和え	麦	和風サラダ	麦		
	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	★ずまし汁(豆腐・えのき)	麦	★ずまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦	★味噌汁(小松菜・切干)	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	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	159kcal	421kcal	エネルギー	177kcal	431kcal	エネルギー	185kcal	444kcal	エネルギー	185kcal	449kcal
	たんぱく質	8.8g	14.5g	たんぱく質	10.9g	15.9g	たんぱく質	11.3g	16.6g	たんぱく質	8.8g	14.5g
	脂質	7.2g	8.1g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	8.6g	9.9g	脂質	10.1g	11.0g
	炭水化物	15.3g	71.1g	炭水化物	16.0g	70.0g	炭水化物	17.1g	71.6g	炭水化物	16.5g	71.2g
ナトリウム	744mg	995mg	ナトリウム	660mg	808mg	ナトリウム	657mg	847mg	ナトリウム	583mg	811mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦		
	マワラの味噌煮	麦	★ごはん150g	麦	メンチカツ	麦	ブリのごま焼	麦	鶏のいそべ焼	麦		
	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	高野豆腐の洋風炒り煮	麦	ブロッコリー	麦	人参グラッセ	麦	ミックスソテー	麦		
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	じゃがいものり塩炒め	麦	野菜のチリソース煮	麦		
	キャロットラペ	麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦	キャベツとベーコンの煮浸し	麦	切干と菜の花のおひたし	麦	白菜のスープ煮	麦		
	★味噌汁(白菜・なめこ)	麦	★味噌汁(白菜・なめこ)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★ずまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦	★ずまし汁(若芽・おつゆ麩)	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	248kcal	504kcal	エネルギー	240kcal	504kcal	エネルギー	231kcal	497kcal	エネルギー	237kcal	493kcal
	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	13.8g	19.4g	たんぱく質	9.5g	15.3g	たんぱく質	13.0g	18.1g
	脂質	11.0g	11.8g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	13.1g	14.7g	脂質	12.4g	13.7g
炭水化物	18.7g	73.6g	炭水化物	17.1g	73.2g	炭水化物	18.3g	73.2g	炭水化物	17.4g	71.4g	
ナトリウム	733mg	960mg	ナトリウム	785mg	1012mg	ナトリウム	589mg	815mg	ナトリウム	713mg	878mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎りんご150g			
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦		
	鶏の柚子胡椒焼	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	麦	ホツケの酒粕焼	麦	鶏肉マスタート	麦	白身魚の和風きのこあん	麦		
	インゲンソテー	麦	ぜんまいとミンチの煮物	麦	人参のきんぴら	麦	うま塩キャベツ	麦	ひとくちがんと煮	麦		
	大根とごぼうの甘辛煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	インゲンの生姜炒め	麦	大根とひじきのうま煮	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生薬和え	麦		
	法蓮草のおひたし	麦	★味噌汁(しめじ・切干)	麦	若芽としらすのおひたし	麦	三色野菜ナムル	麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦		
	★ずまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★ずまし汁(豆腐・白菜)	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	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	205kcal	459kcal	エネルギー	221kcal	476kcal	エネルギー	223kcal	484kcal	エネルギー	219kcal	481kcal
	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	15.0g	20.1g	たんぱく質	18.4g	23.8g	たんぱく質	13.9g	19.6g
	脂質	11.3g	12.1g	脂質	10.2g	11.0g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	12.6g	13.5g
炭水化物	9.0g	63.4g	炭水化物	17.1g	71.7g	炭水化物	16.1g	71.2g	炭水化物	12.2g	67.9g	
ナトリウム	737mg	885mg	ナトリウム	708mg	934mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	766mg	992mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	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	612kcal	1384kcal	エネルギー	638kcal	1411kcal	エネルギー	639kcal	1425kcal	エネルギー	650kcal	1427kcal
	たんぱく質	41.6g	57.5g	たんぱく質	39.7g	55.4g	たんぱく質	39.2g	55.7g	たんぱく質	40.7g	56.6g
	脂質	29.5g	32.0g	脂質	31.3g	33.8g	脂質	30.2g	34.1g	脂質	33.2g	36.2g
	炭水化物	43.0g	208.1g	炭水化物	50.2g	214.9g	炭水化物	51.5g	216.0g	炭水化物	46.1g	210.5g
	ナトリウム	2214mg	2840mg	ナトリウム	2153mg	2754mg	ナトリウム	2039mg	2683mg	ナトリウム	2062mg	2681mg
食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.2g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	819kcal	1591kcal	エネルギー	835kcal	1608kcal	エネルギー	840kcal	1626kcal	エネルギー	848kcal	1625kcal
	たんぱく質	47.7g	63.6g	たんぱく質	47.4g	63.1g	たんぱく質	46.6g	63.1g	たんぱく質	47.6g	63.5g
	脂質	36.6g	39.1g	脂質	38.3g	40.8g	脂質	37.2g	41.1g	脂質	40.2g	43.2g
	炭水化物	74.9g	240.0g	炭水化物	78.0g	242.7g	炭水化物	80.4g	244.9g	炭水化物	75.0g	239.4g
	ナトリウム	2288mg	2914mg	ナトリウム	2229mg	2830mg	ナトリウム	2116mg	2760mg	ナトリウム	2136mg	2755mg
	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g

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。

〇温め可

×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。

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。