

週間献立表(カロリー調整食1600)



	4月27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1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ぼろ煮	麦	小車麩煮	麦	ひき肉のエスニック炒め	麦	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	なすの中華風南蛮漬け	麦	スーブキャベツ	麦	ひじきと白菜の生和え	麦			
	★味噌汁(若芽・しめじ)	麦	大豆とトマトのマリネサラダ	麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦	★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	156kcal	411kcal	エネルギー	209kcal	464kcal	エネルギー	189kcal	451kcal	エネルギー	152kcal	420kcal	
	たんぱく質	8.9g	14.2g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	10.1g	15.7g	たんぱく質	8.0g	13.9g	
	脂質	8.0g	8.8g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	10.7g	11.7g	脂質	7.4g	9.0g	
	炭水化物	12.8g	67.7g	炭水化物	14.1g	68.7g	炭水化物	12.9g	68.1g	炭水化物	14.5g	69.8g	
ナトリウム	577mg	828mg	ナトリウム	674mg	900mg	ナトリウム	607mg	837mg	ナトリウム	591mg	818mg		
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g		
昼食	★ごはん150g		★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	★ごはん150g	豚肉と大根の柚子胡椒煮			
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼		きのこソテー	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦			
	ミックスソテー	乳麦	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦	ビーマンソテー	卵乳麦	人参のきんぴら	麦	竹輪と蓮根の甘辛おかつ炒め	麦			
	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	切干と人参のハリハリ	麦	大根の佃煮煮	麦	カリフラワーの煮物	卵麦か	インゲンのごま和え	麦			
	若芽と油揚げのおひたし	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	人参のおかつサラダ	麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦			
	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦			★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦	★味噌汁(巻麩・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	261kcal	520kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	258kcal	531kcal	
	たんぱく質	17.7g	22.8g	たんぱく質	13.4g	18.4g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	15.4g	21.7g	
	脂質	15.5g	16.8g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	15.0g	16.7g	
炭水化物	11.6g	65.6g	炭水化物	19.5g	73.5g	炭水化物	14.1g	69.9g	炭水化物	14.1g	72.7g		
ナトリウム	770mg	935mg	ナトリウム	483mg	631mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	628mg	854mg		
食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	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				
	★ごはん150g		★ごはん150g	豚生姜焼き丼の具	★ごはん150g	ロールキャベツのオリーブ焼	★ごはん150g	ロールキャベツのオリーブ焼	★ごはん150g	白身魚の竜田揚			
	ポツケの幽庵焼	麦	豚生姜焼き丼の具	麦落	人参のレモン煮	乳麦	ロールキャベツのオリーブ焼	卵乳麦	白身魚の竜田揚	麦			
	ビーマンのおかつ和え	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	コーンバター	乳麦	ブロッコリー	麦			
	鶏むね肉のキムチ炒め	麦	菜の花としめじの和え物	麦	オクラとコーンのおろし和え	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦か	高菜と大根の煮物	麦			
	じゃがいものり塩炒め	乳	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★味噌汁(若芽・白菜)	麦	パンパンジーサラダ	乳麦	野菜のピーナッツ和え	麦落			
	★味噌汁(白菜・なめこ)						★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	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	461kcal	エネルギー	221kcal	488kcal	エネルギー	203kcal	459kcal	エネルギー	214kcal	470kcal	
たんぱく質	15.6g	20.7g	たんぱく質	14.5g	20.3g	たんぱく質	13.2g	18.4g	たんぱく質	11.5g	16.6g		
脂質	7.3g	8.1g	脂質	9.9g	11.5g	脂質	8.9g	9.7g	脂質	9.1g	9.9g		
炭水化物	16.8g	71.7g	炭水化物	17.8g	72.8g	炭水化物	16.4g	71.4g	炭水化物	19.4g	73.8g		
ナトリウム	673mg	900mg	ナトリウム	795mg	1022mg	ナトリウム	614mg	866mg	ナトリウム	924mg	1072mg		
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.4g	2.7g		
夕食	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	622kcal	1392kcal	エネルギー	659kcal	1435kcal	エネルギー	633kcal	1415kcal	エネルギー	632kcal	1416kcal	
	たんぱく質	42.2g	57.7g	たんぱく質	40.0g	55.9g	たんぱく質	38.9g	55.3g	たんぱく質	39.1g	55.5g	
	脂質	30.8g	37.7g	脂質	32.7g	35.9g	脂質	32.4g	35.1g	脂質	31.1g	34.4g	
	炭水化物	41.2g	205.0g	炭水化物	51.4g	215.0g	炭水化物	43.1g	209.4g	炭水化物	52.4g	217.6g	
	ナトリウム	2020mg	2663mg	ナトリウム	1952mg	2553mg	ナトリウム	1907mg	2616mg	ナトリウム	2167mg	2769mg	
	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	4.8g	6.6g	食塩相当量	5.6g	7.0g	
	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	820kcal	1590kcal	エネルギー	860kcal	1636kcal	エネルギー	830kcal	1612kcal	エネルギー	827kcal	1613kcal
		たんぱく質	49.1g	64.6g	たんぱく質	47.4g	63.3g	たんぱく質	46.6g	63.0g	たんぱく質	47.0g	63.4g
脂質		37.8g	40.7g	脂質	39.7g	42.9g	脂質	39.4g	42.1g	脂質	38.1g	41.4g	
炭水化物		70.1g	233.9g	炭水化物	80.3g	243.9g	炭水化物	70.9g	237.2g	炭水化物	80.6g	245.8g	
ナトリウム		2094mg	2737mg	ナトリウム	2029mg	2630mg	ナトリウム	1983mg	2692mg	ナトリウム	2243mg	2845mg	
食塩相当量		5.4g	7.0g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.0g	6.8g	食塩相当量	5.8g	7.2g	
合計(間食込)		エネルギー	820kcal	1590kcal	エネルギー	860kcal	1636kcal	エネルギー	830kcal	1612kcal	エネルギー	827kcal	1613kcal
		たんぱく質	49.1g	64.6g	たんぱく質	47.4g	63.3g	たんぱく質	46.6g	63.0g	たんぱく質	47.0g	63.4g
		脂質	37.8g	40.7g	脂質	39.7g	42.9g	脂質	39.4g	42.1g	脂質	38.1g	41.4g
	炭水化物	70.1g	233.9g	炭水化物	80.3g	243.9g	炭水化物	70.9g	237.2g	炭水化物	80.6g	245.8g	
	ナトリウム	2094mg	2737mg	ナトリウム	2029mg	2630mg	ナトリウム	1983mg	2692mg	ナトリウム	2243mg	2845mg	
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.0g	6.8g	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。

〇温め可

「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℃)

×温め不可

「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の事が出来ます





ご飯などをつけて1膳の完成です♪



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願いいたします。

※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。