

週間献立表(カロリー調整食1600)



	5月4日(月)		5月5日(火)		5月6日(水)		5月7日(木)		5月8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	卵乳麦		
	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	卵乳麦		
	カリフラワーの甘酢漬け	麦	人参とコーンのツナマヨ和え	麦	カリフラワーのピーナツ味噌和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	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(豆腐・なめこ)	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	165kcal	427kcal	エネルギー	177kcal	431kcal	エネルギー	185kcal	444kcal	エネルギー	148kcal	408kcal
	たんぱく質	9.8g	15.5g	たんぱく質	10.9g	15.9g	たんぱく質	11.3g	16.6g	たんぱく質	9.7g	15.1g
	脂質	7.2g	8.1g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	6.6g	7.6g
	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	16.0g	70.0g	炭水化物	17.0g	71.5g	炭水化物	12.9g	67.9g
ナトリウム	742mg	993mg	ナトリウム	660mg	808mg	ナトリウム	656mg	846mg	ナトリウム	661mg	888mg	
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	1.7g	2.3g	
昼食	★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		
	★ワラの味噌煮	麦	★大根と鶏肉の煮物	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	法蓮草の煮びたし	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(しめじ・切干)	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	切干と人参のハリハリ	麦		
	★味噌汁(白菜・なめこ)	麦	★味噌汁(白煮・えのき)	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)	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	239kcal	494kcal	エネルギー	231kcal	497kcal	エネルギー	239kcal	498kcal
	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	14.0g	19.1g	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	13.9g	脂質	13.1g	14.7g	脂質	12.4g	13.7g
炭水化物	18.7g	73.6g	炭水化物	17.0g	71.6g	炭水化物	18.3g	73.2g	炭水化物	17.5g	71.5g	
ナトリウム	733mg	960mg	ナトリウム	784mg	1010mg	ナトリウム	589mg	815mg	ナトリウム	709mg	874mg	
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	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎りんご150g		
	★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	ホッケの酒粕焼	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	切干大根の中華和え	麦	インゲンの生姜炒め	麦	大根とひじきのうま煮	麦	和風サラダ	麦		
	法蓮草のおひたし	麦	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦	若芽としらすのおひたし	麦	三色野菜ナムル	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦		
	★ずまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(豆腐・白菜)	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	230kcal	494kcal	エネルギー	223kcal	484kcal	エネルギー	221kcal	483kcal
	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	18.4g	23.8g	たんぱく質	14.0g	19.7g
脂質	11.3g	12.1g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	12.6g	13.5g	
炭水化物	9.0g	63.4g	炭水化物	15.9g	72.0g	炭水化物	16.1g	71.2g	炭水化物	12.4g	68.1g	
ナトリウム	737mg	885mg	ナトリウム	736mg	963mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	768mg	994mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.5g	
夕食	★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		
	鶏の柚子胡椒焼	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	麦	ホッケの酒粕焼	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	切干大根の中華和え	麦	インゲンの生姜炒め	麦	大根とひじきのうま煮	麦	和風サラダ	麦		
	法蓮草のおひたし	麦	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦	若芽としらすのおひたし	麦	三色野菜ナムル	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦		
	★ずまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(豆腐・白菜)	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	230kcal	494kcal	エネルギー	223kcal	484kcal	エネルギー	221kcal	483kcal
	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	18.4g	23.8g	たんぱく質	14.0g	19.7g
	脂質	11.3g	12.1g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	12.6g	13.5g
炭水化物	9.0g	63.4g	炭水化物	15.9g	72.0g	炭水化物	16.1g	71.2g	炭水化物	12.4g	68.1g	
ナトリウム	737mg	885mg	ナトリウム	736mg	963mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	768mg	994mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	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	618kcal	1390kcal	エネルギー	646kcal	1419kcal	エネルギー	639kcal	1425kcal	エネルギー	653kcal	1430kcal
	たんぱく質	42.6g	58.5g	たんぱく質	40.5g	56.2g	たんぱく質	39.2g	55.7g	たんぱく質	40.8g	56.7g
	脂質	29.5g	32.0g	脂質	32.7g	35.2g	脂質	30.2g	34.1g	脂質	33.2g	36.2g
	炭水化物	44.0g	209.1g	炭水化物	48.9g	213.6g	炭水化物	51.4g	215.9g	炭水化物	46.4g	210.8g
	ナトリウム	2212mg	2838mg	ナトリウム	2180mg	2781mg	ナトリウム	2038mg	2682mg	ナトリウム	2060mg	2679mg
	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.8g
	エネルギー	825kcal	1597kcal	エネルギー	843kcal	1616kcal	エネルギー	840kcal	1626kcal	エネルギー	851kcal	1628kcal
	たんぱく質	48.7g	64.6g	たんぱく質	48.2g	63.9g	たんぱく質	46.6g	63.1g	たんぱく質	47.7g	63.6g
	脂質	36.6g	39.1g	脂質	39.7g	42.2g	脂質	37.2g	41.1g	脂質	40.2g	43.2g
炭水化物	75.9g	241.0g	炭水化物	76.7g	241.4g	炭水化物	80.3g	244.8g	炭水化物	75.3g	239.7g	
ナトリウム	2286mg	2912mg	ナトリウム	2256mg	2857mg	ナトリウム	2115mg	2759mg	ナトリウム	2134mg	2753mg	
食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.5g	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
ください。



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

○温め可

×温め不可



「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℃)

「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。