

# 週間献立表(カロリー調整食1600)



	6月15日(月)		6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6月19日(金)	
朝食	★ごはん150g	白菜とがんもの煮物	★ごはん150g	大豆とキャベツのスープ煮	★ごはん150g	鶏肉のレモンペッパー炒め	★ごはん150g	豚肉とごぼうの煮物	★ごはん150g	肉団子と白菜の煮物
	たんぱく質	9.8g	たんぱく質	10.9g	たんぱく質	12.3g	たんぱく質	13.8g	たんぱく質	9.7g
	脂質	7.2g	脂質	8.0g	脂質	10.1g	脂質	8.2g	脂質	6.6g
	炭水化物	16.3g	炭水化物	16.0g	炭水化物	16.9g	炭水化物	16.5g	炭水化物	12.9g
	ナトリウム	742mg	ナトリウム	660mg	ナトリウム	665mg	ナトリウム	583mg	ナトリウム	661mg
	エネルギー	165kcal	エネルギー	177kcal	エネルギー	204kcal	エネルギー	193kcal	エネルギー	148kcal
	たんぱく質	9.8g	たんぱく質	10.9g	たんぱく質	12.3g	たんぱく質	13.8g	たんぱく質	9.7g
	脂質	7.2g	脂質	8.0g	脂質	10.1g	脂質	8.2g	脂質	6.6g
	炭水化物	16.3g	炭水化物	16.0g	炭水化物	16.9g	炭水化物	16.5g	炭水化物	12.9g
	ナトリウム	742mg	ナトリウム	660mg	ナトリウム	665mg	ナトリウム	583mg	ナトリウム	661mg
昼食	★ごはん150g	サワラの味噌煮	★ごはん150g	大根と鶏肉の煮物	★ごはん150g	メンチカツ	★ごはん150g	ブリのごま焼	★ごはん150g	鶏のいそべ焼
	たんぱく質	16.4g	たんぱく質	14.3g	たんぱく質	9.3g	たんぱく質	13.0g	たんぱく質	15.7g
	脂質	11.0g	脂質	13.0g	脂質	12.8g	脂質	12.4g	脂質	12.3g
	炭水化物	18.7g	炭水化物	17.9g	炭水化物	18.4g	炭水化物	17.5g	炭水化物	13.6g
	ナトリウム	733mg	ナトリウム	724mg	ナトリウム	659mg	ナトリウム	709mg	ナトリウム	720mg
	エネルギー	248kcal	エネルギー	240kcal	エネルギー	229kcal	エネルギー	239kcal	エネルギー	235kcal
	たんぱく質	16.4g	たんぱく質	14.3g	たんぱく質	9.3g	たんぱく質	13.0g	たんぱく質	15.7g
	脂質	11.0g	脂質	13.0g	脂質	12.8g	脂質	12.4g	脂質	12.3g
	炭水化物	18.7g	炭水化物	17.9g	炭水化物	18.4g	炭水化物	17.5g	炭水化物	13.6g
	ナトリウム	733mg	ナトリウム	724mg	ナトリウム	659mg	ナトリウム	709mg	ナトリウム	720mg
間食	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎りんご150g
	★ごはん150g	鶏肉と野菜のトマト炒め	★ごはん150g	豚肉と野菜のトマト炒め	★ごはん150g	ホッケの酒粕焼	★ごはん150g	鶏肉マスタード	★ごはん150g	白身魚の和風きのこあん
	たんぱく質	16.4g	たんぱく質	15.6g	たんぱく質	18.4g	たんぱく質	14.0g	たんぱく質	16.0g
	脂質	11.3g	脂質	11.6g	脂質	8.5g	脂質	12.6g	脂質	14.2g
	炭水化物	9.0g	炭水化物	15.9g	炭水化物	16.1g	炭水化物	12.4g	炭水化物	11.8g
	ナトリウム	737mg	ナトリウム	736mg	ナトリウム	793mg	ナトリウム	768mg	ナトリウム	728mg
	エネルギー	205kcal	エネルギー	230kcal	エネルギー	223kcal	エネルギー	221kcal	エネルギー	237kcal
	たんぱく質	16.4g	たんぱく質	15.6g	たんぱく質	18.4g	たんぱく質	14.0g	たんぱく質	16.0g
	脂質	11.3g	脂質	11.6g	脂質	8.5g	脂質	12.6g	脂質	14.2g
	炭水化物	9.0g	炭水化物	15.9g	炭水化物	16.1g	炭水化物	12.4g	炭水化物	11.8g
夕食	★ごはん150g	鶏肉と野菜のトマト炒め	★ごはん150g	豚肉と野菜のトマト炒め	★ごはん150g	ホッケの酒粕焼	★ごはん150g	鶏肉マスタード	★ごはん150g	白身魚の和風きのこあん
	たんぱく質	16.4g	たんぱく質	15.6g	たんぱく質	18.4g	たんぱく質	14.0g	たんぱく質	16.0g
	脂質	11.3g	脂質	11.6g	脂質	8.5g	脂質	12.6g	脂質	14.2g
	炭水化物	9.0g	炭水化物	15.9g	炭水化物	16.1g	炭水化物	12.4g	炭水化物	11.8g
	ナトリウム	737mg	ナトリウム	736mg	ナトリウム	793mg	ナトリウム	768mg	ナトリウム	728mg
	エネルギー	205kcal	エネルギー	230kcal	エネルギー	223kcal	エネルギー	221kcal	エネルギー	237kcal
	たんぱく質	16.4g	たんぱく質	15.6g	たんぱく質	18.4g	たんぱく質	14.0g	たんぱく質	16.0g
	脂質	11.3g	脂質	11.6g	脂質	8.5g	脂質	12.6g	脂質	14.2g
	炭水化物	9.0g	炭水化物	15.9g	炭水化物	16.1g	炭水化物	12.4g	炭水化物	11.8g
	ナトリウム	737mg	ナトリウム	736mg	ナトリウム	793mg	ナトリウム	768mg	ナトリウム	728mg
合計	エネルギー	825kcal	エネルギー	844kcal	エネルギー	855kcal	エネルギー	851kcal	エネルギー	827kcal
	たんぱく質	48.7g	たんぱく質	48.5g	たんぱく質	47.9g	たんぱく質	47.7g	たんぱく質	47.5g
	脂質	36.6g	脂質	39.6g	脂質	38.4g	脂質	40.2g	脂質	40.2g
	炭水化物	75.9g	炭水化物	77.0g	炭水化物	79.6g	炭水化物	75.3g	炭水化物	69.7g
	ナトリウム	2286mg	ナトリウム	2196mg	ナトリウム	2193mg	ナトリウム	2134mg	ナトリウム	2183mg
	エネルギー	825kcal	エネルギー	844kcal	エネルギー	855kcal	エネルギー	851kcal	エネルギー	827kcal
	たんぱく質	48.7g	たんぱく質	48.5g	たんぱく質	47.9g	たんぱく質	47.7g	たんぱく質	47.5g
	脂質	36.6g	脂質	39.6g	脂質	38.4g	脂質	40.2g	脂質	40.2g
	炭水化物	75.9g	炭水化物	77.0g	炭水化物	79.6g	炭水化物	75.3g	炭水化物	69.7g
	ナトリウム	2286mg	ナトリウム	2196mg	ナトリウム	2193mg	ナトリウム	2134mg	ナトリウム	2183mg

※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。

〇温め可


×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。