

週間献立表(カロリー調整食1600)

	6月22日(月)		6月23日(火)		6月24日(水)		6月25日(木)		6月26日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵		
	ロールキャベツのスープ煮	卵	干草焼き	卵	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	がんもどきの含め煮	麦	白身魚のしんじょう	卵		
	大根と鶏肉の味噌煮	麦	五色煮豆	卵	コンニャクの香味炒め	麦	チキンアラピータ	麦	高野豆腐の味噌煮	卵		
	レンコンとフキの煮物	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	竹輪のソースマヨ	卵	野菜の三杯酢	麦	菜の花のおひたし	麦		
	★ずまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵	★ずまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★ずまし汁(若芽・おつゆ)	麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★味噌汁(おつゆ・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	160kcal	419kcal	エネルギー	157kcal	413kcal	エネルギー	140kcal	396kcal	エネルギー	161kcal	425kcal
	たんぱく質	8.4g	13.7g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	7.5g	12.8g	たんぱく質	8.8g	14.4g
	脂質	6.5g	7.8g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	8.4g	9.3g
	炭水化物	16.3g	70.8g	炭水化物	15.0g	69.7g	炭水化物	10.7g	65.9g	炭水化物	13.1g	69.2g
ナトリウム	659mg	849mg	ナトリウム	602mg	749mg	ナトリウム	674mg	846mg	ナトリウム	732mg	959mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
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		
	サワラの蒸し煮	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	白身魚のムニエル	麦	鶏のごまダレ煮	麦	豚肉ときのこのコンソメバター	麦		
	ブロッコリー	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	タルタルソース(小袋)	卵	菜の花	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦		
	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	野菜の生姜醤油漬	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	厚揚げとふきの煮物	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦		
	ナスのおろし和え	麦	★味噌汁(若芽・白菜)	麦	切干大根の柚子胡椒ナムル	麦	キャロットラペ	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦		
	★ずまし汁(豆腐・えのき)	麦			★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	★ずまし汁(椎茸・豆腐)	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	272kcal	526kcal	エネルギー	239kcal	495kcal	エネルギー	230kcal	503kcal	エネルギー	212kcal	479kcal
	たんぱく質	17.0g	22.0g	たんぱく質	15.2g	20.4g	たんぱく質	16.3g	22.6g	たんぱく質	12.5g	17.6g
	脂質	15.4g	16.2g	脂質	11.5g	12.3g	脂質	10.7g	12.4g	脂質	12.0g	12.8g
炭水化物	16.2g	70.2g	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	17.0g	72.3g	炭水化物	17.9g	72.9g	
ナトリウム	844mg	992mg	ナトリウム	783mg	1035mg	ナトリウム	555mg	781mg	ナトリウム	715mg	863mg	
食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.0g	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			
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g			
	★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		
	鶏肉としめじのチキンスープ	麦	ホッゲの磯辺焼	麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	アジの幽庵焼	麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦		
	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵	インゲンソテー	乳麦	スパソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵	ピーマンのおかか和え	麦		
	菜の花と人参の白和え	麦	揚げと人参の煮びたし	麦	中華うま煮	卵	ごぼう大豆	麦	切干大根としらすの煮物	麦		
	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵	カリフラワーのピクルス	卵	インゲンとツナのマスタード和え	卵	若芽と油揚げのおひたし	麦		
	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	★ずまし汁(錦糸玉子・えのき)	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	200kcal	466kcal	エネルギー	219kcal	486kcal	エネルギー	259kcal	521kcal	エネルギー	236kcal	500kcal
たんぱく質	14.6g	20.4g	たんぱく質	13.8g	19.7g	たんぱく質	16.4g	22.0g	たんぱく質	17.9g	23.6g	
脂質	9.4g	11.0g	脂質	14.3g	15.4g	脂質	13.8g	14.8g	脂質	9.9g	10.8g	
炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	10.2g	66.1g	炭水化物	14.9g	70.1g	炭水化物	16.8g	72.9g	
ナトリウム	772mg	998mg	ナトリウム	823mg	1050mg	ナトリウム	692mg	922mg	ナトリウム	705mg	932mg	
食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
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	632kcal	1411kcal	エネルギー	615kcal	1394kcal	エネルギー	629kcal	1420kcal	エネルギー	647kcal	1431kcal
	たんぱく質	40.0g	56.1g	たんぱく質	41.1g	57.3g	たんぱく質	40.2g	57.4g	たんぱく質	39.1g	55.8g
	脂質	31.3g	35.0g	脂質	31.3g	33.9g	脂質	32.7g	36.1g	脂質	30.6g	33.9g
	炭水化物	47.7g	211.1g	炭水化物	42.0g	207.6g	炭水化物	42.6g	208.8g	炭水化物	52.7g	218.1g
	ナトリウム	2275mg	2839mg	ナトリウム	2208mg	2834mg	ナトリウム	1921mg	2549mg	ナトリウム	2179mg	2780mg
	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.5g	7.1g
	エネルギー	625kcal	1415kcal	エネルギー	625kcal	1415kcal	エネルギー	625kcal	1415kcal	エネルギー	625kcal	1415kcal
	たんぱく質	38.9g	55.4g	たんぱく質	38.9g	55.4g	たんぱく質	38.9g	55.4g	たんぱく質	38.9g	55.4g
	脂質	32.1g	35.9g	脂質	32.1g	35.9g	脂質	32.1g	35.9g	脂質	32.1g	35.9g
炭水化物	44.5g	209.6g	炭水化物	44.5g	209.6g	炭水化物	44.5g	209.6g	炭水化物	44.5g	209.6g	
ナトリウム	2212mg	2831mg	ナトリウム	2212mg	2831mg	ナトリウム	2212mg	2831mg	ナトリウム	2212mg	2831mg	
食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1608kcal	エネルギー	822kcal	1601kcal	エネルギー	826kcal	1617kcal	エネルギー	822kcal	1612kcal
	たんぱく質	47.7g	63.8g	たんぱく質	47.2g	63.4g	たんぱく質	47.9g	65.1g	たんぱく質	46.6g	63.1g
	脂質	38.3g	42.0g	脂質	38.4g	41.0g	脂質	39.7g	43.1g	脂質	39.1g	42.9g
	炭水化物	75.5g	238.9g	炭水化物	73.9g	239.5g	炭水化物	70.4g	236.6g	炭水化物	81.6g	247.0g
	ナトリウム	2351mg	2915mg	ナトリウム	2282mg	2908mg	ナトリウム	1997mg	2625mg	ナトリウム	2256mg	2857mg
	食塩相当量	6.0g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.7g	7.3g

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。

○温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」



「電子レンジ」



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℃)

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。