

週間献立表(カロリー調整食1600)



	5月13日(月)		5月14日(火)		5月15日(水)		5月16日(木)		5月17日(金)							
朝食	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	野菜笹かまぼこ	★ごはん150g	千草焼き	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん150g	厚焼玉子						
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		コンニャクのおおさ炒め	卵	イカと白菜の中華煮	卵	竹の子のカレーそぼろ炒め	乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	卵麦						
	大根とひじきのうま煮	麦	キャベツとベーコンの和え物	麦	キャベツの漬物柚子風味	卵乳麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	インゲンのごま和え	麦						
	★ずまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(若芽・白菜)		★味噌汁(巻麩・揚げ)		★味噌汁(豆腐・小松菜)							
	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	188kcal	444kcal	エネルギー	103kcal	370kcal	エネルギー	150kcal	406kcal	エネルギー	139kcal	412kcal	エネルギー	192kcal	454kcal	
	たんぱく質	10.6g	15.8g	たんぱく質	5.7g	11.5g	たんぱく質	6.6g	11.7g	たんぱく質	9.3g	15.6g	たんぱく質	9.6g	15.2g	
	脂質	10.1g	10.8g	脂質	4.6g	6.2g	脂質	8.5g	9.3g	脂質	6.3g	8.0g	脂質	10.6g	11.6g	
	炭水化物	13.9g	68.8g	炭水化物	12.1g	67.1g	炭水化物	11.7g	66.6g	炭水化物	12.0g	67.8g	炭水化物	15.6g	70.8g	
	ナトリウム	692mg	839mg	ナトリウム	666mg	893mg	ナトリウム	551mg	798mg	ナトリウム	710mg	936mg	ナトリウム	493mg	723mg	
食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.8g		
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦落						
	こんがりハンバーグ	麦	★赤魚のカレー揚げ	麦	照焼きギン	麦	鯖の磯辺焼き	麦	ポイコーロー	麦						
	ケチャップ(小袋)	麦	インゲンソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	平さやいんげん	乳麦	麩の野菜あんかけ	麦						
	きのこソテー	乳麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	大根の佃煮	麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	白菜のおかかポン酢和え	麦						
	ブロッコリーの煮物	麦	大豆とトマトのマリネサラダ	麦	菜の花のツナごま和え	麦	じゃが芋の中華風サラダ	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦						
	切干と人参のハリハリ	麦	★ずまし汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	麦	★ずまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★ずまし汁(えのき・おつゆ)	麦						
	★味噌汁(白菜・なめこ)															
	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	224kcal	480kcal	エネルギー	298kcal	552kcal	エネルギー	246kcal	514kcal	エネルギー	284kcal	540kcal	エネルギー	205kcal	467kcal	
	たんぱく質	13.2g	18.3g	たんぱく質	21.2g	26.3g	たんぱく質	18.2g	24.1g	たんぱく質	15.4g	20.6g	たんぱく質	13.5g	19.2g	
脂質	12.1g	12.9g	脂質	16.7g	17.5g	脂質	13.9g	15.5g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	8.8g	9.7g		
炭水化物	16.4g	71.3g	炭水化物	15.7g	69.9g	炭水化物	10.8g	66.1g	炭水化物	19.0g	73.9g	炭水化物	17.4g	73.1g		
ナトリウム	818mg	1046mg	ナトリウム	519mg	667mg	ナトリウム	615mg	842mg	ナトリウム	722mg	869mg	ナトリウム	927mg	1153mg		
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.4g	2.9g		
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		◎りんご150g							
	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	肉丼の具	麦	★ごはん150g	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	★ごはん150g	白身魚の竜田揚						
	ホッペの幽庵焼	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	人参のレモン煮	乳麦	塩ゆでアスパラ	麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦						
	平さやいんげん	麦	キャベツと鶏肉の旨酢生姜和え	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	野菜のピーナッツ和え	麦						
	豚肉とふきの炒め煮	麦	★味噌汁(しめじ・切干)	麦	オクラとコーンのおろし和え	麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦	★ずまし汁(えのき・おつゆ)	麦						
	★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵乳麦														
	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	217kcal	479kcal	エネルギー	248kcal	503kcal	エネルギー	219kcal	473kcal	エネルギー	228kcal	485kcal	エネルギー	227kcal	483kcal	
	たんぱく質	17.1g	22.7g	たんぱく質	14.4g	19.5g	たんぱく質	15.1g	20.2g	たんぱく質	14.0g	19.0g	たんぱく質	17.3g	22.5g	
脂質	9.5g	10.5g	脂質	11.8g	12.6g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	9.3g	10.1g	脂質	9.7g	10.4g		
炭水化物	12.8g	68.0g	炭水化物	20.6g	75.2g	炭水化物	17.4g	71.6g	炭水化物	23.2g	78.2g	炭水化物	17.6g	72.5g		
ナトリウム	656mg	886mg	ナトリウム	894mg	1120mg	ナトリウム	512mg	660mg	ナトリウム	732mg	960mg	ナトリウム	799mg	946mg		
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	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	629kcal	1403kcal	エネルギー	649kcal	1425kcal	エネルギー	615kcal	1393kcal	エネルギー	651kcal	1437kcal	エネルギー	624kcal	1404kcal	
	たんぱく質	40.9g	56.8g	たんぱく質	41.3g	57.3g	たんぱく質	39.9g	56.0g	たんぱく質	38.7g	55.2g	たんぱく質	40.4g	56.9g	
	脂質	31.7g	34.2g	脂質	33.1g	36.3g	脂質	32.2g	35.4g	脂質	31.3g	34.5g	脂質	29.1g	31.7g	
	炭水化物	43.1g	208.1g	炭水化物	48.4g	212.2g	炭水化物	39.9g	204.3g	炭水化物	54.2g	219.9g	炭水化物	50.6g	216.4g	
	ナトリウム	2166mg	2771mg	ナトリウム	2079mg	2680mg	ナトリウム	1678mg	2300mg	ナトリウム	2164mg	2765mg	ナトリウム	2219mg	2822mg	
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	4.3g	5.8g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.1g	
	合計	エネルギー	827kcal	1601kcal	エネルギー	850kcal	1626kcal	エネルギー	812kcal	1590kcal	エネルギー	850kcal	1636kcal	エネルギー	831kcal	1611kcal
		たんぱく質	47.8g	63.7g	たんぱく質	48.7g	64.7g	たんぱく質	47.6g	63.7g	たんぱく質	46.6g	63.1g	たんぱく質	46.5g	63.0g
		脂質	38.7g	41.2g	脂質	40.1g	43.3g	脂質	39.2g	42.4g	脂質	38.3g	41.5g	脂質	36.2g	38.8g
炭水化物		72.0g	237.0g	炭水化物	77.3g	241.1g	炭水化物	67.7g	232.1g	炭水化物	82.4g	248.1g	炭水化物	82.5g	248.3g	
ナトリウム		2240mg	2845mg	ナトリウム	2156mg	2757mg	ナトリウム	1754mg	2376mg	ナトリウム	2240mg	2841mg	ナトリウム	2293mg	2896mg	
食塩相当量		5.8g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	4.5g	6.0g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.9g	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。

0 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。

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。