

週間献立表(カロリー調整食1600)

	7月1日(月)		7月2日(火)		7月3日(水)		7月4日(木)		7月5日(金)			
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	白菜とがんもの煮物	大豆とキャベツのスープ煮	鶏肉のカレー煮	乳麦	鶏肉のカレー煮	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	白菜と厚揚げの中華そば煮	乳麦落		
	竹輪のごま炒め	ぜんまいとミンチの煮物	大根とツナの炒め物	乳麦	大根とツナの炒め物	乳麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	ツナあっさり煮	麦		
	カリフラワーの甘酢漬け	野菜のごま和え	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	もずくの酢の物	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦		
	★ずまし汁(椎茸・豆腐)	★ずまし汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★味噌汁(白菜・人参)	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	165kcal	419kcal	エネルギー	151kcal	405kcal	エネルギー	175kcal	441kcal	エネルギー	151kcal	413kcal
	たんぱく質	9.8g	14.9g	たんぱく質	11.0g	16.8g	たんぱく質	8.6g	13.6g	たんぱく質	9.8g	15.5g
	脂質	7.2g	8.0g	脂質	5.4g	6.2g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	6.9g	7.8g
	炭水化物	16.3g	70.7g	炭水化物	16.7g	70.9g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	13.7g	69.4g
ナトリウム	742mg	890mg	ナトリウム	597mg	745mg	ナトリウム	689mg	916mg	ナトリウム	571mg	797mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.0g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	★ワラの味噌煮	大根とつくねの煮物	卵乳麦	乳麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	★ワラの味噌煮	麦	豚肉ときのこのコチュジャン炒め	麦		
	チンゲン菜とピーマンのソテー	ネギ味噌炒め	麦	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	卵乳麦	塩ゆでアスパラ	卵乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		
	鶏と蓮根のピリ辛煮	イカのトマトマリネ	麦	麦	鶏と蓮根のピリ辛煮	卵乳麦	切干と焼肉のオイスター炒め	麦	菜の花と人参の白和え	麦		
	若芽としらすのおひたし	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	麦	若芽としらすのおひたし	卵乳麦	法蓮草のおひたし	麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦		
	★味噌汁(白菜・なめこ)				★味噌汁(白菜・なめこ)	麦	★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦	★ずまし汁(えのき・おつゆ麩)	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	225kcal	481kcal	エネルギー	200kcal	473kcal	エネルギー	223kcal	480kcal	エネルギー	207kcal	467kcal
	たんぱく質	17.4g	22.5g	たんぱく質	16.1g	22.4g	たんぱく質	10.7g	15.9g	たんぱく質	14.0g	19.4g
	脂質	10.1g	10.9g	脂質	6.6g	8.3g	脂質	12.6g	13.4g	脂質	10.6g	11.6g
炭水化物	14.6g	69.5g	炭水化物	14.6g	76.2g	炭水化物	16.0g	71.2g	炭水化物	17.9g	72.9g	
ナトリウム	874mg	1102mg	ナトリウム	849mg	1075mg	ナトリウム	692mg	939mg	ナトリウム	731mg	878mg	
食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
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		
	◎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		
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	鶏肉の香草焼	鶏肉とチーズの中華辛炒め	卵乳麦	麦	鶏肉の香草焼	卵乳麦	ホツケの酒粕焼	麦	鶏のいそべ焼	麦		
	平さやいんげん	法蓮草と油揚げの煮物	麦	麦	平さやいんげん	卵乳麦	ブロッコリー	麦	ミックスソテー	麦		
	白菜の煮ひたし	ひじきとごぼうのナムル	麦	麦	白菜の煮ひたし	卵乳麦	インゲンの生姜炒め	麦	ひとくちがんも煮	麦		
	野菜サラダ	★味噌汁(小松菜・切干)	麦	麦	野菜サラダ	卵麦えか	中華うま煮	卵乳麦	菜の花としめじの和え物	麦		
	ドレッシング(小袋)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	麦	ドレッシング(小袋)	卵麦	★味噌汁(豆腐・白菜)	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦		
	★味噌汁(若芽・巻麩)				★味噌汁(若芽・巻麩)	麦			★味噌汁(小松菜・切干)	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	221kcal	483kcal	エネルギー	263kcal	519kcal	エネルギー	232kcal	493kcal	エネルギー	271kcal	527kcal
	たんぱく質	15.3g	20.9g	たんぱく質	13.0g	18.1g	たんぱく質	18.7g	24.1g	たんぱく質	19.8g	25.5g
脂質	14.6g	15.5g	脂質	17.5g	18.3g	脂質	9.1g	10.1g	脂質	16.0g	16.9g	
炭水化物	7.2g	62.9g	炭水化物	13.5g	68.2g	炭水化物	16.0g	71.1g	炭水化物	9.5g	65.6g	
ナトリウム	520mg	766mg	ナトリウム	781mg	1009mg	ナトリウム	758mg	986mg	ナトリウム	680mg	907mg	
食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
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	611kcal	1383kcal	エネルギー	614kcal	1397kcal	エネルギー	630kcal	1414kcal	エネルギー	622kcal	1399kcal
	たんぱく質	42.5g	58.3g	たんぱく質	39.7g	56.2g	たんぱく質	40.4g	56.8g	たんぱく質	41.2g	57.1g
	脂質	31.9g	34.4g	脂質	29.5g	32.8g	脂質	30.3g	33.7g	脂質	30.6g	33.0g
	炭水化物	38.1g	203.1g	炭水化物	50.6g	215.3g	炭水化物	47.1g	212.3g	炭水化物	43.2g	209.2g
ナトリウム	2136mg	2758mg	ナトリウム	2227mg	2829mg	ナトリウム	2139mg	2841mg	ナトリウム	2240mg	2842mg	
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1590kcal	エネルギー	811kcal	1594kcal	エネルギー	831kcal	1615kcal	エネルギー	820kcal	1597kcal
	たんぱく質	48.6g	64.4g	たんぱく質	47.4g	63.9g	たんぱく質	47.8g	64.2g	たんぱく質	48.1g	64.0g
	脂質	39.0g	41.5g	脂質	36.5g	39.8g	脂質	37.6g	40.7g	脂質	37.6g	40.0g
	炭水化物	70.0g	235.0g	炭水化物	78.4g	243.1g	炭水化物	76.0g	241.2g	炭水化物	72.1g	238.1g
	ナトリウム	2210mg	2832mg	ナトリウム	2303mg	2905mg	ナトリウム	2216mg	2918mg	ナトリウム	2314mg	2916mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.9g	7.4g	

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。



湯せん

電子レンジ

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。

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られます



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。