

週間献立表(カロリー調整食1600)



	7月8日(月)		7月9日(火)		7月10日(水)		7月11日(木)		7月12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	鶏肉ビーマン炒め	高野豆腐と法蓮草の含め煮	鶏じゃが煮	がんもどきの含め煮	白身魚のしんじょう	里芋といかの煮物	白身魚のしんじょう		
	五色煮豆	卵	鶏肉と野菜の中華炒め	鶏ミンチと小松菜の煮物	白身魚のバジルオリーブ焼	鶏のごまダレ煮	鶏のごまダレ煮	鶏のごまダレ煮	鶏のごまダレ煮	鶏のごまダレ煮		
	白菜と昆布のナムル	卵	ベーコンのごま酢和え	豚肉と大根の煮物	豚肉と大根の煮物	厚揚げとふきの煮物	厚揚げとふきの煮物	厚揚げとふきの煮物	厚揚げとふきの煮物	厚揚げとふきの煮物		
	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		
	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	153kcal	407kcal	エネルギー	139kcal	395kcal	エネルギー	126kcal	382kcal	エネルギー	147kcal	411kcal
	たんぱく質	8.9g	14.0g	たんぱく質	7.9g	13.1g	たんぱく質	8.7g	13.9g	たんぱく質	6.4g	12.0g
	脂質	6.8g	7.6g	脂質	5.0g	5.7g	脂質	4.7g	5.5g	脂質	7.3g	8.2g
	炭水化物	15.2g	69.4g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	14.1g	69.0g	炭水化物	14.0g	70.1g
ナトリウム	621mg	769mg	ナトリウム	508mg	655mg	ナトリウム	664mg	892mg	ナトリウム	577mg	804mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.0g	
昼食	★ごはん150g	サワラの磯辺焼	★ごはん150g	鶏肉と野菜の中華炒め	★ごはん150g	鶏肉と野菜の中華炒め	★ごはん150g	鶏肉と野菜の中華炒め	★ごはん150g	鶏肉と野菜の中華炒め		
	オニオンソテー	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物	人参のきんぴら	人参のきんぴら	人参のきんぴら	人参のきんぴら	人参のきんぴら	人参のきんぴら		
	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	ベーコンのごま酢和え	豚肉と大根の煮物	豚肉と大根の煮物	厚揚げとふきの煮物	厚揚げとふきの煮物	厚揚げとふきの煮物	厚揚げとふきの煮物	厚揚げとふきの煮物		
	キャベツと卵の塩レモンスタ	卵乳麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		
	★味噌汁(揚げ・なめこ)	卵乳麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		
	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	278kcal	544kcal	エネルギー	232kcal	505kcal	エネルギー	230kcal	486kcal	エネルギー	226kcal	480kcal
	たんぱく質	17.0g	22.8g	たんぱく質	16.1g	22.4g	たんぱく質	14.9g	20.1g	たんぱく質	12.4g	17.5g
	脂質	13.6g	15.2g	脂質	11.6g	13.3g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	12.0g	12.8g
	炭水化物	20.5g	75.4g	炭水化物	15.4g	71.2g	炭水化物	10.8g	65.7g	炭水化物	17.6g	72.0g
ナトリウム	805mg	1032mg	ナトリウム	931mg	1157mg	ナトリウム	611mg	758mg	ナトリウム	717mg	865mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.4g	2.9g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
間食	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ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	◎オレンジ200g		
	◎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	◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん150g	鶏肉と野菜のあっさり塩炒め	★ごはん150g	豚ヒレ肉の酢豚	★ごはん150g	豚ヒレ肉の酢豚	★ごはん150g	豚ヒレ肉の酢豚	★ごはん150g	豚ヒレ肉の酢豚		
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	インゲンソテー	乳麦	豚の玉子とじ	豚の玉子とじ	豚の玉子とじ	豚の玉子とじ	豚の玉子とじ	豚の玉子とじ		
	オクラとコーンのおろし和え	麦	れんごんの五目炒め煮	れんごんの五目炒め煮	えんどう豆の味噌マヨ和え	えんどう豆の味噌マヨ和え	えんどう豆の味噌マヨ和え	えんどう豆の味噌マヨ和え	えんどう豆の味噌マヨ和え	えんどう豆の味噌マヨ和え		
	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)		
	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)		
	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	473kcal	エネルギー	275kcal	531kcal	エネルギー	279kcal	552kcal	エネルギー	236kcal	500kcal
	たんぱく質	14.1g	19.2g	たんぱく質	16.7g	21.8g	たんぱく質	15.1g	21.4g	たんぱく質	17.9g	23.6g
	脂質	9.6g	10.4g	脂質	15.8g	16.6g	脂質	12.2g	13.9g	脂質	9.9g	10.8g
	炭水化物	18.6g	73.5g	炭水化物	16.3g	71.2g	炭水化物	25.9g	81.7g	炭水化物	16.7g	72.8g
ナトリウム	796mg	1025mg	ナトリウム	699mg	946mg	ナトリウム	961mg	1187mg	ナトリウム	688mg	915mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.4g	3.0g	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	648kcal	1424kcal	エネルギー	646kcal	1431kcal	エネルギー	635kcal	1420kcal	エネルギー	646kcal	1430kcal
	たんぱく質	40.0g	56.0g	たんぱく質	40.7g	57.3g	たんぱく質	38.8g	55.4g	たんぱく質	39.0g	55.7g
	脂質	30.0g	32.2g	脂質	32.4g	35.6g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	30.6g	33.9g
	炭水化物	54.3g	218.3g	炭水化物	46.4g	212.0g	炭水化物	50.8g	216.4g	炭水化物	52.3g	217.7g
ナトリウム	2222mg	2826mg	ナトリウム	2138mg	2758mg	ナトリウム	2236mg	2837mg	ナトリウム	2164mg	2765mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	849kcal	1625kcal	エネルギー	853kcal	1638kcal	エネルギー	832kcal	1617kcal	エネルギー	847kcal	1631kcal
	たんぱく質	47.4g	63.4g	たんぱく質	46.8g	63.4g	たんぱく質	46.5g	63.1g	たんぱく質	46.4g	63.1g
	脂質	37.0g	40.2g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	37.6g	40.9g
	炭水化物	83.2g	247.2g	炭水化物	78.3g	243.9g	炭水化物	78.6g	244.2g	炭水化物	81.2g	246.6g
	ナトリウム	2299mg	2903mg	ナトリウム	2212mg	2832mg	ナトリウム	2312mg	2913mg	ナトリウム	2241mg	2842mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	

お食事の作り方

たんぱく質調整食

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。

たんぱく質調整食

〇温め可

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℃)

×温め不可

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。