

週間献立表(カロリー調整食1600)



| | 11月4日(月) | | 11月5日(火) | | 11月6日(水) | | 11月7日(木) | | 11月8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 | 鶏肉のカレー煮 | ★ごはん150g | 寄せ豆腐のうすあん | ★ごはん150g | 白菜と厚揚げの中華そば煮 |
| | 竹輪のごま炒め | カリフラワーの甘酢漬 | ぜんまいとミンチの煮物 | 法蓮草と油揚げの煮物 | 大根とツナの炒め物 | 野菜のチリソース煮 | もすくの酢の物 | 和風ポトフ | 蒸し鶏と小松菜のごま和え | ★ずまし汁(錦糸玉子・えのき) |
| | ★ずまし汁(椎茸・豆腐) | ★ずまし汁(豆腐・えのき) | ★ずまし汁(豆腐・えのき) | ★ずまし汁(豆腐・えのき) | ★味噌汁(揚げ・なめこ) | ★味噌汁(巻麩・キャベツ) | ★味噌汁(巻麩・キャベツ) | ★味噌汁(巻麩・キャベツ) | ★ずまし汁(錦糸玉子・えのき) | ★ずまし汁(錦糸玉子・えのき) |
| | 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 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | ナトリウム | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | ナトリウム |
| | 165kcal | 9.8g | 7.2g | 16.3g | 742mg | 175kcal | 11.0g | 8.6g | 15.1g | 689mg |
| | 419kcal | 14.9g | 8.0g | 70.7g | 890mg | 441kcal | 16.8g | 10.2g | 70.0g | 916mg |
| | 162kcal | 9.3g | 7.1g | 16.6g | 575mg | 167kcal | 5.4g | 9.4g | 16.9g | 768mg |
| | 421kcal | 11.1g | 8.4g | 73.0g | 995mg | 431kcal | 11.1g | 9.4g | 73.0g | 995mg |
| | 1.9g | 2.3g | 1.5g | 1.9g | 2.5g | 2.0g | 2.5g | 2.0g | 2.5g | 1.9g |
| 昼食 | ★ごはん150g | サワラの味噌煮 | ★ごはん150g | 筑前煮 | ★ごはん150g | メンチカツ | ★ごはん150g | 白身魚の西京焼 | ★ごはん150g | マーボ豆腐 |
| | チンゲン菜とピーマンのソテー | 鶏と蓮根のピリ辛煮 | キャベツと卵の塩レモンパスタ | ★味噌汁(しめじ・切干) | 塩ゆでアスパラ | イカと白菜の中華煮 | 法蓮草のおひたし | 竹輪の五色きんぴら | イカと若芽の和え物 | ★味噌汁(巻麩・しめじ) |
| | ★味噌汁(白菜・なめこ) | ★味噌汁(白菜・なめこ) | ★味噌汁(白菜・なめこ) | ★味噌汁(白菜・なめこ) | ★味噌汁(若芽・キャベツ) | ★味噌汁(若芽・キャベツ) | ★味噌汁(若芽・キャベツ) | ★味噌汁(白菜・ひじき) | ★味噌汁(白菜・ひじき) | ★味噌汁(白菜・ひじき) |
| | 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 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | ナトリウム | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | ナトリウム |
| | 226kcal | 17.4g | 10.2g | 14.8g | 882mg | 248kcal | 13.3g | 13.0g | 19.1g | 753mg |
| | 482kcal | 22.5g | 11.0g | 69.7g | 1110mg | 503kcal | 18.4g | 13.8g | 73.7g | 979mg |
| | 174kcal | 12.1g | 7.4g | 15.6g | 696mg | 186kcal | 11.4g | 12.1g | 14.6g | 747mg |
| | 436kcal | 20.8g | 7.9g | 69.2g | 975mg | 470kcal | 16.7g | 12.1g | 72.0g | 950mg |
| | 2.0g | 2.5g | 2.0g | 2.5g | 2.0g | 2.5g | 2.0g | 2.5g | 2.0g | 2.5g |
| 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 |
| | ★ごはん150g | 鶏肉の香草焼 | ★ごはん150g | 豚肉と野菜のトマト炒め | ★ごはん150g | ホツケの酒粕焼 | ★ごはん150g | ホリのいそべ焼 | ★ごはん150g | ブリのごま焼 |
| | うま塩キャベツ | 白菜の煮ひたし | 野菜サラダ | ドレッシング(小袋) | ★味噌汁(若芽・巻麩) | ★味噌汁(若芽・巻麩) | ★味噌汁(若芽・巻麩) | ★味噌汁(若芽・巻麩) | ★味噌汁(若芽・巻麩) | ★味噌汁(若芽・巻麩) |
| | 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 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | ナトリウム | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | ナトリウム |
| | 223kcal | 15.4g | 7.7g | 54.4mg | 795mg | 217kcal | 15.2g | 10.4g | 14.9g | 731mg |
| | 485kcal | 21.1g | 15.6g | 63.5g | 795mg | 481kcal | 20.8g | 11.3g | 71.0g | 958mg |
| | 275kcal | 20.2g | 14.5g | 15.8g | 696mg | 267kcal | 18.3g | 11.7g | 15.5g | 690mg |
| | 531kcal | 25.3g | 15.3g | 70.5g | 924mg | 511kcal | 23.7g | 12.7g | 70.6g | 918mg |
| | 1.8g | 2.4g | 1.8g | 2.4g | 1.7g | 2.1g | 1.8g | 2.4g | 1.8g | 2.4g |
| 夕食 | ★ごはん150g | 鶏肉の香草焼 | ★ごはん150g | 豚肉と野菜のトマト炒め | ★ごはん150g | ホツケの酒粕焼 | ★ごはん150g | ホリのいそべ焼 | ★ごはん150g | ブリのごま焼 |
| | うま塩キャベツ | 白菜の煮ひたし | 野菜サラダ | ドレッシング(小袋) | ★味噌汁(若芽・巻麩) | ★味噌汁(若芽・巻麩) | ★味噌汁(若芽・巻麩) | ★味噌汁(若芽・巻麩) | ★味噌汁(若芽・巻麩) | ★味噌汁(若芽・巻麩) |
| | ★味噌汁(若芽・巻麩) | ★味噌汁(若芽・巻麩) | ★味噌汁(若芽・巻麩) | ★味噌汁(若芽・巻麩) | ★味噌汁(若芽・巻麩) | ★味噌汁(若芽・巻麩) | ★味噌汁(若芽・巻麩) | ★味噌汁(若芽・巻麩) | ★味噌汁(若芽・巻麩) | ★味噌汁(若芽・巻麩) |
| | 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 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | ナトリウム | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | ナトリウム |
| | 223kcal | 15.4g | 7.7g | 54.4mg | 795mg | 217kcal | 15.2g | 10.4g | 14.9g | 731mg |
| | 485kcal | 21.1g | 15.6g | 63.5g | 795mg | 481kcal | 20.8g | 11.3g | 71.0g | 958mg |
| | 275kcal | 20.2g | 14.5g | 15.8g | 696mg | 267kcal | 18.3g | 11.7g | 15.5g | 690mg |
| | 531kcal | 25.3g | 15.3g | 70.5g | 924mg | 511kcal | 23.7g | 12.7g | 70.6g | 918mg |
| | 1.8g | 2.4g | 1.8g | 2.4g | 1.7g | 2.1g | 1.8g | 2.4g | 1.8g | 2.4g |
| 合計 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | ナトリウム | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | ナトリウム |
| | 821kcal | 48.7g | 39.2g | 70.7g | 2242mg | 823kcal | 48.9g | 36.2g | 78.0g | 2215mg |
| | 1593kcal | 64.6g | 41.7g | 235.8g | 2869mg | 1596kcal | 64.7g | 38.7g | 242.9g | 2816mg |
| | 839kcal | 48.1g | 38.6g | 76.2g | 2154mg | 839kcal | 48.1g | 38.6g | 76.2g | 2154mg |
| | 1623kcal | 64.6g | 41.0g | 241.5g | 2861mg | 1623kcal | 64.6g | 41.0g | 241.5g | 2861mg |
| | 818kcal | 47.9g | 38.6g | 69.9g | 2269mg | 818kcal | 47.9g | 38.6g | 69.9g | 2269mg |
| | 1593kcal | 63.8g | 41.0g | 235.5g | 2871mg | 1593kcal | 63.8g | 41.0g | 235.5g | 2871mg |
| | 818kcal | 47.7g | 36.1g | 79.9g | 2116mg | 818kcal | 47.7g | 36.1g | 79.9g | 2116mg |
| | 1595kcal | 63.7g | 39.1g | 244.5g | 2735mg | 1595kcal | 63.7g | 39.1g | 244.5g | 2735mg |
| | 5.9g | 7.3g | 5.9g | 7.3g | 5.9g | 7.3g | 5.9g | 7.3g | 5.9g | 7.3g |

※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

たんぱく調整食
たんぱく質強化
野菜のチリソース煮
もすくの酢の物
★味噌汁(巻麩・キャベツ)

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
ください。

たんぱく調整食
たんぱく質強化
野菜のチリソース煮
もすくの酢の物
★味噌汁(巻麩・キャベツ)

〇温め可 ×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。

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♪