

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	
	小麦	麦	小麦	麦	小麦	麦	小麦	麦	小麦	麦	
	たんぱく質	9.8g	14.9g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	11.0g	16.8g	たんぱく質	9.3g
	脂質	7.2g	8.0g	脂質	5.8g	6.6g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	7.1g
	炭水化物	16.3g	70.7g	炭水化物	16.2g	70.4g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	16.6g
	ナトリウム	742mg	890mg	ナトリウム	655mg	803mg	ナトリウム	689mg	916mg	ナトリウム	768mg
	エネルギー	165kcal	419kcal	エネルギー	161kcal	415kcal	エネルギー	175kcal	441kcal	エネルギー	162kcal
	塩分	1.9g	2.3g	塩分	1.7g	2.0g	塩分	1.8g	2.3g	塩分	2.0g
	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.5g
	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.5g
昼食	★ごはん150g	ツワラの味噌煮	★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	
	小麦	麦	小麦	麦	小麦	麦	小麦	麦	小麦	麦	
	たんぱく質	17.4g	22.5g	たんぱく質	13.3g	18.4g	たんぱく質	11.4g	16.7g	たんぱく質	12.1g
	脂質	10.2g	11.0g	脂質	13.0g	13.8g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	7.4g
	炭水化物	14.8g	69.7g	炭水化物	19.1g	73.7g	炭水化物	16.7g	72.0g	炭水化物	15.6g
	ナトリウム	882mg	1110mg	ナトリウム	753mg	979mg	ナトリウム	698mg	950mg	ナトリウム	771mg
	エネルギー	226kcal	482kcal	エネルギー	248kcal	503kcal	エネルギー	213kcal	470kcal	エネルギー	174kcal
	塩分	2.2g	2.8g	塩分	1.9g	2.5g	塩分	1.8g	2.4g	塩分	2.0g
	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g
	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g
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	
	小麦	麦	小麦	麦	小麦	麦	小麦	麦	小麦	麦	
	たんぱく質	15.4g	21.1g	たんぱく質	15.2g	20.8g	たんぱく質	18.3g	23.7g	たんぱく質	19.8g
	脂質	14.7g	15.6g	脂質	10.4g	11.3g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	16.0g
	炭水化物	7.7g	63.5g	炭水化物	14.9g	71.0g	炭水化物	15.5g	70.6g	炭水化物	9.5g
	ナトリウム	544mg	795mg	ナトリウム	731mg	958mg	ナトリウム	690mg	918mg	ナトリウム	680mg
	エネルギー	223kcal	485kcal	エネルギー	217kcal	481kcal	エネルギー	250kcal	511kcal	エネルギー	267kcal
	塩分	1.4g	2.0g	塩分	1.9g	2.4g	塩分	1.8g	2.3g	塩分	1.7g
	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.7g
	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.7g
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	鶏のいそべ焼	★ごはん150g	ブリのごま焼	
	小麦	麦	小麦	麦	小麦	麦	小麦	麦	小麦	麦	
	たんぱく質	15.4g	21.1g	たんぱく質	15.2g	20.8g	たんぱく質	18.3g	23.7g	たんぱく質	19.8g
	脂質	14.7g	15.6g	脂質	10.4g	11.3g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	16.0g
	炭水化物	7.7g	63.5g	炭水化物	14.9g	71.0g	炭水化物	15.5g	70.6g	炭水化物	9.5g
	ナトリウム	544mg	795mg	ナトリウム	731mg	958mg	ナトリウム	690mg	918mg	ナトリウム	680mg
	エネルギー	223kcal	485kcal	エネルギー	217kcal	481kcal	エネルギー	250kcal	511kcal	エネルギー	267kcal
	塩分	1.4g	2.0g	塩分	1.9g	2.4g	塩分	1.8g	2.3g	塩分	1.7g
	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.7g
	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.7g
合計	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	たんぱく質	42.6g	58.5g	たんぱく質	41.2g	57.0g	たんぱく質	40.7g	57.2g	たんぱく質	41.0g
	脂質	32.1g	34.6g	脂質	29.2g	31.7g	脂質	31.6g	35.0g	脂質	31.6g
	炭水化物	38.8g	203.9g	炭水化物	50.2g	215.1g	炭水化物	47.3g	212.6g	炭水化物	41.0g
	ナトリウム	2168mg	2795mg	ナトリウム	2139mg	2740mg	ナトリウム	2077mg	2784mg	ナトリウム	2195mg
	エネルギー	614kcal	1386kcal	エネルギー	626kcal	1399kcal	エネルギー	638kcal	1422kcal	エネルギー	620kcal
	塩分	5.5g	7.1g	塩分	5.5g	6.9g	塩分	5.4g	7.0g	塩分	5.6g
	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g
	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g
	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g
合計(間食込)	たんぱく質	48.7g	64.6g	たんぱく質	48.9g	64.7g	たんぱく質	48.1g	64.6g	たんぱく質	47.9g
	脂質	39.2g	41.7g	脂質	36.2g	38.7g	脂質	38.6g	42.0g	脂質	38.6g
	炭水化物	70.7g	235.8g	炭水化物	78.0g	242.9g	炭水化物	76.2g	241.5g	炭水化物	69.9g
	ナトリウム	2242mg	2869mg	ナトリウム	2215mg	2816mg	ナトリウム	2154mg	2861mg	ナトリウム	2269mg
	エネルギー	821kcal	1593kcal	エネルギー	823kcal	1596kcal	エネルギー	839kcal	1623kcal	エネルギー	818kcal
	たんぱく質	48.7g	64.6g	たんぱく質	48.9g	64.7g	たんぱく質	48.1g	64.6g	たんぱく質	47.9g
	脂質	39.2g	41.7g	脂質	36.2g	38.7g	脂質	38.6g	42.0g	脂質	38.6g
	炭水化物	70.7g	235.8g	炭水化物	78.0g	242.9g	炭水化物	76.2g	241.5g	炭水化物	69.9g
	ナトリウム	2242mg	2869mg	ナトリウム	2215mg	2816mg	ナトリウム	2154mg	2861mg	ナトリウム	2269mg
	エネルギー	821kcal	1593kcal	エネルギー	823kcal	1596kcal	エネルギー	839kcal	1623kcal	エネルギー	818kcal

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!

※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。