

週間献立表(カロリー調整食1600)



	12月16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20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	
	白菜とごまもの煮物	大豆とキャベツのスープ煮	鶏肉のカレー煮	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	目玉焼き	卵	和風ポトフ	乳麦	
	竹輪のごま炒め	法蓮草と油揚げの煮物	大根とツナの炒め物	麦	野菜のチリソース煮	麦	人参のおかかサラダ	麦	★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)	卵麦	
	豆腐のかに風あんかけ	切干と人参のハリハリ	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	麦とえのきのさっと煮	麦					
	★味噌汁(若芽・巻麴)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(揚げ・なめこ)		★味噌汁(巻麴・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	176kcal	438kcal	142kcal	396kcal	183kcal	449kcal	184kcal	448kcal	150kcal	409kcal
	たんぱく質	10.8g	16.5g	9.6g	14.7g	13.3g	19.1g	7.3g	13.0g	7.4g	12.6g
	脂質	8.2g	9.1g	5.3g	6.1g	8.3g	9.9g	10.0g	10.9g	7.3g	8.6g
	炭水化物	14.6g	70.4g	14.6g	68.8g	15.6g	70.5g	16.9g	73.0g	13.1g	67.3g
ナトリウム	742mg	993mg	612mg	760mg	673mg	900mg	744mg	971mg	459mg	624mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	1.6g	1.9g	1.7g	2.3g	1.9g	2.5g	1.2g	1.6g	
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	
	ザワラの味噌煮	鶏肉マスタード	メンチカツ	乳麦	白身魚の西京焼	麦	マーボ豆腐	麦落			
	人参グラッセ	チンゲン菜ソテー	人参のレモン煮	乳麦	オニオンソテー	乳麦	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦か			
	鶏と蓮根のピリ辛煮	高野豆腐の洋風炒り煮	イカと白菜の中華煮	乳麦か	ひとくちがんと煮	麦	イカと若芽の和え物	麦			
	コーンと挽肉の炒め物	キャベツと卵の塩レモンパスタ	大根とごぼうの甘辛煮	麦	竹輪の五色きんぴら	卵麦	★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦			
	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(しめじ・切干)	★味噌汁(若芽・キャベツ)		★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	263kcal	519kcal	287kcal	542kcal	221kcal	478kcal	210kcal	465kcal	208kcal	470kcal
	たんぱく質	20.4g	25.5g	16.0g	21.1g	9.6g	14.9g	17.2g	22.2g	14.1g	19.8g
	脂質	11.4g	12.2g	16.7g	17.5g	11.2g	12.0g	9.8g	10.6g	8.6g	9.5g
炭水化物	18.4g	73.3g	17.3g	71.9g	19.9g	75.2g	12.5g	67.1g	19.1g	74.8g	
ナトリウム	798mg	1026mg	796mg	1022mg	682mg	934mg	713mg	941mg	839mg	1065mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	2.0g	2.6g	1.7g	2.4g	1.8g	2.4g	2.1g	2.7g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎りんご150g	
	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ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	豚肉と野菜のトマト炒め	ホツケの酒粕焼	麦	鶏のいそべ焼	麦	ブリのごま焼	麦			
	うま塩キャベツ	鶏ミンチと小松菜の煮物	ピーマンソテー	卵麦	ミックスソテー	乳麦	オクラのペペロンチーノ	麦			
	白菜の煮ひたし	竹の子と人参のおかか煮	インゲンの生姜炒め	麦	カリフラワーの煮物	卵麦か	ツナと大豆の炒め煮	麦			
	なめこ若芽のサツと煮	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	キャベツのミモザサラダ	卵麦	中華キャベツ	麦	大根の柚香煮	麦			
	★すまし汁(椎茸・豆腐)		★味噌汁(豆腐・白菜)		★すまし汁(えのき・おつゆ)		★味噌汁(小松菜・切干)				
	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	207kcal	461kcal	224kcal	488kcal	258kcal	519kcal	235kcal	491kcal	277kcal	533kcal
	たんぱく質	15.1g	20.2g	16.5g	22.1g	17.9g	23.3g	16.6g	21.8g	19.8g	24.9g
	脂質	12.7g	13.5g	10.5g	11.4g	11.8g	12.8g	12.8g	13.5g	14.4g	15.2g
炭水化物	8.6g	63.0g	15.3g	71.4g	17.1g	72.2g	12.5g	67.4g	16.1g	70.8g	
ナトリウム	673mg	821mg	767mg	994mg	752mg	980mg	615mg	762mg	693mg	921mg	
食塩相当量	1.7g	2.1g	2.0g	2.5g	1.9g	2.5g	1.6g	1.9g	1.8g	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	646kcal	1418kcal	653kcal	1426kcal	662kcal	1446kcal	629kcal	1404kcal	635kcal	1412kcal
	たんぱく質	46.3g	62.2g	42.1g	57.9g	40.8g	57.3g	41.1g	57.0g	41.3g	57.3g
	脂質	32.3g	34.8g	32.5g	35.0g	31.3g	34.7g	32.6g	35.0g	30.3g	33.3g
	炭水化物	41.6g	206.7g	47.2g	212.1g	52.6g	217.9g	41.9g	207.5g	48.3g	212.9g
ナトリウム	2213mg	2840mg	2175mg	2776mg	2107mg	2814mg	2072mg	2674mg	1991mg	2610mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	5.6g	7.0g	5.3g	7.2g	5.3g	6.8g	5.1g	6.6g	
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1625kcal	850kcal	1623kcal	863kcal	1647kcal	827kcal	1602kcal	842kcal	1619kcal
	たんぱく質	52.4g	68.3g	49.8g	65.6g	48.2g	64.7g	48.0g	63.9g	47.4g	63.4g
	脂質	39.4g	41.9g	39.5g	42.0g	38.3g	41.7g	39.6g	42.0g	37.4g	40.4g
	炭水化物	73.5g	238.6g	75.0g	239.9g	81.5g	246.8g	70.8g	236.4g	80.2g	244.8g
	ナトリウム	2287mg	2914mg	2251mg	2852mg	2184mg	2891mg	2146mg	2748mg	2065mg	2684mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	5.8g	7.2g	5.5g	7.4g	5.5g	7.0g	5.3g	6.8g	

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ください。



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。