

週間献立表(カロリー調整食1600)



	12月23日(月)		12月24日(火)		12月25日(水)		12月26日(木)		12月27日(金)						
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	干草焼き	★ごはん150g	鶏じゃがが煮	★ごはん150g	豚肉とごぼうの煮物	★ごはん150g	白身魚のしんじょう					
	ロールキャベツのスープ煮	卵	豆腐の塩あんかけ煮	麦か	フコッコリーの玉子と煮	麦落	なめこと若芽のサッと煮	麦	里芋といかの煮物	麦					
	れんごんの五目炒め	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	ひじきとごぼうのナムル	卵麦	チキンアラビアータ	麦	白菜のスープ煮	麦					
	ジャガ芋の中華炒め	麦	★味噌汁(若芽・白菜)	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦					
	★すまし汁(えのき・おつゆ)	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	197kcal	453kcal	エネルギー	142kcal	398kcal	エネルギー	138kcal	411kcal	エネルギー	170kcal	436kcal	エネルギー	125kcal	389kcal
	たんぱく質	8.3g	13.5g	たんぱく質	8.8g	14.0g	たんぱく質	7.9g	14.2g	たんぱく質	9.9g	15.8g	たんぱく質	5.3g	10.9g
	脂質	8.4g	9.1g	脂質	6.6g	7.4g	脂質	5.9g	7.6g	脂質	8.2g	9.8g	脂質	5.8g	6.7g
	炭水化物	22.4g	77.3g	炭水化物	10.8g	65.8g	炭水化物	14.4g	70.2g	炭水化物	14.8g	69.7g	炭水化物	13.1g	69.2g
ナトリウム	626mg	773mg	ナトリウム	542mg	794mg	ナトリウム	550mg	776mg	ナトリウム	608mg	834mg	ナトリウム	563mg	790mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.0g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん150g	白身魚のバジルオリーブ焼	★ごはん150g	鶏のごまタレ煮	★ごはん150g	豚肉ときこのコンソメバター					
	サワラの磯辺焼	麦	うま塩キャベツ	麦か	鶏肉ビーマン炒め	麦	オニオンソテー	乳麦	ミックスソテー	乳麦					
	炒り豆腐	卵乳麦	カリフラワーのさっぱりサラダ	卵麦	豚肉と大根の煮物	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦					
	中華うま煮	卵乳麦か	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	ーロナスのオランダ煮	麦	根菜の柚子マリネ	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦					
	★味噌汁(揚げ・なめこ)														
	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	201kcal	467kcal	エネルギー	251kcal	507kcal	エネルギー	251kcal	513kcal	エネルギー	230kcal	484kcal	エネルギー	234kcal	502kcal
	たんぱく質	17.0g	22.8g	たんぱく質	16.1g	21.2g	たんぱく質	15.1g	20.7g	たんぱく質	12.0g	17.1g	たんぱく質	17.5g	23.5g
	脂質	8.4g	10.0g	脂質	12.8g	13.6g	脂質	15.7g	16.7g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	13.0g	14.6g
	炭水化物	13.1g	68.0g	炭水化物	16.4g	71.3g	炭水化物	11.2g	66.4g	炭水化物	18.6g	73.0g	炭水化物	12.8g	67.9g
ナトリウム	822mg	1049mg	ナトリウム	798mg	1026mg	ナトリウム	578mg	808mg	ナトリウム	854mg	1002mg	ナトリウム	710mg	939mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎オレンジ200g						
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	豚ヒレ肉の酢豚	★ごはん150g	アジの幽庵焼	★ごはん150g	鶏肉とれんごんの照り煮	★ごはん150g	鶏肉ときこのコンソメバター					
	鶏肉と野菜のあっさり塩炒め	麦	ホッケのごま焼	麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦	ビーマンソテー	卵乳麦	法蓮草の煮びたし	麦					
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	ネギ味噌炒め	麦	大豆と人参の煮物	麦	キャベツの土佐煮	麦					
	大根の甘酢漬	麦	五色煮豆	卵麦	★すまし汁(若芽・おつゆ)	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	じゃが芋の中華風サラダ	麦					
	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	人参とさつま揚げの金平	卵麦	★すまし汁(巻麩・キャベツ)	麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	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	492kcal	エネルギー	229kcal	488kcal	エネルギー	248kcal	504kcal	エネルギー	233kcal	497kcal	エネルギー	258kcal	512kcal
	たんぱく質	13.8g	19.7g	たんぱく質	18.3g	23.5g	たんぱく質	17.3g	22.6g	たんぱく質	20.1g	25.8g	たんぱく質	15.7g	20.9g
	脂質	9.6g	10.7g	脂質	9.0g	10.3g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	7.7g	8.6g	脂質	11.6g	12.4g
	炭水化物	20.3g	76.2g	炭水化物	18.6g	72.8g	炭水化物	30.9g	86.1g	炭水化物	18.5g	74.6g	炭水化物	21.7g	76.2g
ナトリウム	791mg	1018mg	ナトリウム	694mg	859mg	ナトリウム	970mg	1142mg	ナトリウム	645mg	872mg	ナトリウム	760mg	933mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.5g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
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	623kcal	1412kcal	エネルギー	622kcal	1393kcal	エネルギー	637kcal	1428kcal	エネルギー	633kcal	1417kcal	エネルギー	617kcal	1403kcal
	たんぱく質	39.1g	56.0g	たんぱく質	43.2g	58.7g	たんぱく質	40.3g	57.5g	たんぱく質	42.0g	58.7g	たんぱく質	38.5g	55.3g
	脂質	26.4g	29.8g	脂質	28.4g	31.3g	脂質	27.4g	30.8g	脂質	27.5g	30.8g	脂質	30.4g	33.7g
	炭水化物	55.8g	221.5g	炭水化物	45.8g	209.9g	炭水化物	56.5g	222.7g	炭水化物	51.9g	217.3g	炭水化物	47.6g	213.3g
ナトリウム	2239mg	2840mg	ナトリウム	2034mg	2679mg	ナトリウム	2098mg	2726mg	ナトリウム	2107mg	2708mg	ナトリウム	2033mg	2662mg	
食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.1g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	824kcal	1613kcal	エネルギー	829kcal	1600kcal	エネルギー	834kcal	1625kcal	エネルギー	834kcal	1618kcal	エネルギー	816kcal	1602kcal
	たんぱく質	46.5g	63.4g	たんぱく質	49.3g	64.8g	たんぱく質	48.0g	65.2g	たんぱく質	49.4g	66.1g	たんぱく質	46.4g	63.2g
	脂質	33.4g	36.8g	脂質	35.3g	38.4g	脂質	34.4g	37.8g	脂質	34.5g	37.8g	脂質	37.4g	40.7g
	炭水化物	84.7g	250.4g	炭水化物	77.7g	241.8g	炭水化物	84.3g	250.5g	炭水化物	80.8g	246.2g	炭水化物	75.8g	241.5g
	ナトリウム	2316mg	2917mg	ナトリウム	2108mg	2753mg	ナトリウム	2174mg	2802mg	ナトリウム	2184mg	2785mg	ナトリウム	2109mg	2738mg
食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.3g	7.0g	

お食事の作り方

たんぱく質調整食の
おかずセット

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。

たんぱく質調整食の
おかずセット

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。

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。