

週間献立表(カロリー調整食1600)



	2月3日(月)		2月4日(火)		2月5日(水)		2月6日(木)		2月7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	鶏肉の青じそ南蛮	五色煮豆	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	★ずまし汁(えのき・おつゆ)	高野豆腐と法蓮草の含め煮	豚肉の玉子とじ	★味噌汁(巻麩・揚げ)	がんとどきの含め煮	チキンアリアータ	野菜の三杯酢	★味噌汁(揚げ・しめじ)	白身魚のしんじょう	コーンと挽肉の炒め物	菜の花のおひたし	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)		
	たんぱく質	8.7g	13.8g	たんぱく質	12.3g	17.5g	たんぱく質	13.0g	19.3g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	9.4g	15.0g	たんぱく質	9.4g	15.0g
	脂質	7.8g	8.6g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.1g	9.8g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	7.9g	8.8g	脂質	7.9g	8.8g
	炭水化物	15.0g	69.2g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	9.8g	65.6g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	16.6g	72.7g	炭水化物	16.6g	72.7g
	ナトリウム	641mg	789mg	ナトリウム	581mg	728mg	ナトリウム	677mg	903mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	676mg	903mg	ナトリウム	676mg	903mg
	エネルギー	165kcal	419kcal	エネルギー	157kcal	413kcal	エネルギー	167kcal	440kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	167kcal	431kcal	エネルギー	167kcal	431kcal
	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	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	270kcal	529kcal	エネルギー	241kcal	497kcal	エネルギー	236kcal	498kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	225kcal	493kcal	エネルギー	225kcal	493kcal
	たんぱく質	16.1g	21.4g	たんぱく質	14.8g	19.9g	たんぱく質	15.8g	21.4g	たんぱく質	12.4g	17.5g	たんぱく質	14.6g	20.6g	たんぱく質	14.6g	20.6g
脂質	15.3g	16.6g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	10.6g	11.6g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	13.8g	15.4g	脂質	13.8g	15.4g	
炭水化物	16.3g	72.4g	炭水化物	17.5g	72.4g	炭水化物	19.1g	74.3g	炭水化物	17.6g	72.0g	炭水化物	11.3g	66.4g	炭水化物	11.3g	66.4g	
ナトリウム	756mg	946mg	ナトリウム	723mg	951mg	ナトリウム	747mg	977mg	ナトリウム	717mg	865mg	ナトリウム	698mg	927mg	ナトリウム	698mg	927mg	
エネルギー	217kcal	483kcal	エネルギー	221kcal	477kcal	エネルギー	214kcal	470kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	244kcal	498kcal	エネルギー	244kcal	498kcal	
たんぱく質	14.8g	20.6g	たんぱく質	14.3g	19.5g	たんぱく質	15.4g	20.7g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	15.2g	20.4g	たんぱく質	15.2g	20.4g	
脂質	9.2g	10.8g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	10.6g	11.4g	脂質	10.6g	11.4g	
炭水化物	18.5g	73.4g	炭水化物	10.3g	65.3g	炭水化物	9.4g	64.6g	炭水化物	16.7g	72.8g	炭水化物	19.8g	74.3g	炭水化物	19.8g	74.3g	
ナトリウム	838mg	1065mg	ナトリウム	672mg	924mg	ナトリウム	764mg	936mg	ナトリウム	688mg	915mg	ナトリウム	725mg	898mg	ナトリウム	725mg	898mg	
エネルギー	652kcal	1431kcal	エネルギー	619kcal	1387kcal	エネルギー	617kcal	1408kcal	エネルギー	646kcal	1430kcal	エネルギー	636kcal	1422kcal	エネルギー	636kcal	1422kcal	
たんぱく質	39.6g	55.8g	たんぱく質	41.4g	56.9g	たんぱく質	44.2g	61.4g	たんぱく質	39.0g	55.7g	たんぱく質	39.2g	56.0g	たんぱく質	39.2g	56.0g	
脂質	32.3g	36.0g	脂質	30.2g	32.5g	脂質	31.0g	34.4g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	32.3g	35.6g	脂質	32.3g	35.6g	
炭水化物	49.8g	213.4g	炭水化物	42.9g	207.7g	炭水化物	38.3g	204.5g	炭水化物	52.3g	217.7g	炭水化物	47.7g	213.4g	炭水化物	47.7g	213.4g	
ナトリウム	2235mg	2800mg	ナトリウム	1976mg	2603mg	ナトリウム	2188mg	2816mg	ナトリウム	2164mg	2765mg	ナトリウム	2099mg	2728mg	ナトリウム	2099mg	2728mg	
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1632kcal	エネルギー	826kcal	1594kcal	エネルギー	814kcal	1605kcal	エネルギー	847kcal	1631kcal	エネルギー	835kcal	1621kcal	エネルギー	835kcal	1621kcal
	たんぱく質	47.0g	63.2g	たんぱく質	47.5g	63.0g	たんぱく質	51.9g	69.1g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.9g	たんぱく質	47.1g	63.9g
	脂質	39.3g	43.0g	脂質	37.3g	39.6g	脂質	38.0g	41.4g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	39.3g	42.6g	脂質	39.3g	42.6g
	炭水化物	78.7g	242.3g	炭水化物	74.8g	239.6g	炭水化物	66.1g	232.3g	炭水化物	81.2g	246.6g	炭水化物	75.9g	241.6g	炭水化物	75.9g	241.6g
	ナトリウム	2312mg	2877mg	ナトリウム	2050mg	2677mg	ナトリウム	2264mg	2892mg	ナトリウム	2241mg	2842mg	ナトリウム	2175mg	2804mg	ナトリウム	2175mg	2804mg
	エネルギー	853kcal	1632kcal	エネルギー	826kcal	1594kcal	エネルギー	814kcal	1605kcal	エネルギー	847kcal	1631kcal	エネルギー	835kcal	1621kcal	エネルギー	835kcal	1621kcal
	たんぱく質	47.0g	63.2g	たんぱく質	47.5g	63.0g	たんぱく質	51.9g	69.1g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.9g	たんぱく質	47.1g	63.9g
	脂質	39.3g	43.0g	脂質	37.3g	39.6g	脂質	38.0g	41.4g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	39.3g	42.6g	脂質	39.3g	42.6g
	炭水化物	78.7g	242.3g	炭水化物	74.8g	239.6g	炭水化物	66.1g	232.3g	炭水化物	81.2g	246.6g	炭水化物	75.9g	241.6g	炭水化物	75.9g	241.6g
	ナトリウム	2312mg	2877mg	ナトリウム	2050mg	2677mg	ナトリウム	2264mg	2892mg	ナトリウム	2241mg	2842mg	ナトリウム	2175mg	2804mg	ナトリウム	2175mg	2804mg

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。

〇温め可

×温め不可

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。