

週間献立表(カロリー調整食1600)



	3月10日(月)		3月11日(火)		3月12日(水)		3月13日(木)		3月14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		
	白菜とがんもの煮物	えびと大豆のうま煮	鶏肉のカレー煮	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	豚肉とごぼうの煮物	麦	和風ポトフ	麦		
	竹輪のごま炒め	ぜんまいとミンチの煮物	大根とツナの炒め物	麦	野菜のチリソース煮	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	和風ポトフ	麦		
	カリフラワーの甘酢漬	法蓮草と油揚げの煮物	かりふらわーのピーナッツ味噌和え	麦	もすくの酢の物	麦	★味噌汁(巻餅・しめじ)	麦	★味噌汁(巻餅・しめじ)	麦		
	★味噌汁(若芽・巻餅)	★ずまし汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★味噌汁(巻餅・キャベツ)	麦						
	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		
	エネルギー	165kcal	427kcal	エネルギー	175kcal	429kcal	エネルギー	175kcal	441kcal	エネルギー	163kcal	425kcal
	たんぱく質	9.8g	15.5g	たんぱく質	16.1g	21.2g	たんぱく質	11.0g	16.8g	たんぱく質	9.5g	15.2g
	脂質	7.2g	8.1g	脂質	5.4g	6.2g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	7.0g	7.9g
	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	17.2g	71.4g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	15.9g	71.6g
ナトリウム	742mg	993mg	ナトリウム	680mg	828mg	ナトリウム	689mg	916mg	ナトリウム	552mg	778mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	
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		
	マツタケの味噌煮	★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		
	チンゲン菜とピーマンのソテー	高野豆腐の洋風炒り煮	メンチカツ	乳麦	白身魚の西京焼	麦	マーボ豆腐	麦	大根とひじきのうま煮	麦		
	鶏と蓮根のピリ辛煮	キャベツと卵の塩レモンパスタ	塩ゆでアスパラ	麦	平さやいんげん	麦	三色野菜ナムル	麦	★ずまし汁(鶏糸玉子・えのき)	卵麦		
	野菜サラダ	★味噌汁(しめじ・切干)	麺とえのきのさっと煮	麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	竹輪の五色きんぴら	卵麦	★味噌汁(白菜・ひじき)	卵麦		
	ドレッシング(小袋)		法蓮草のおひたし	麦	★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦						
	★味噌汁(白菜・なめこ)		★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦								
	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		
	エネルギー	237kcal	493kcal	エネルギー	239kcal	494kcal	エネルギー	217kcal	474kcal	エネルギー	206kcal	461kcal
	たんぱく質	17.2g	22.3g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	9.9g	15.2g	たんぱく質	16.0g	21.0g
脂質	12.1g	12.9g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	12.2g	13.0g	脂質	8.3g	9.1g	
炭水化物	13.7g	68.6g	炭水化物	17.0g	71.6g	炭水化物	15.8g	70.4g	炭水化物	15.8g	70.0g	
ナトリウム	747mg	975mg	ナトリウム	784mg	1010mg	ナトリウム	627mg	879mg	ナトリウム	664mg	892mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g		
	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g		
	★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	オクラのペペロンチーノ	麦		
	人参グラッセ	鶏ミンチと小松菜の煮物	ブロッコリー	麦	ミックスソテー	乳麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	キャベツのあっさり昆布和え	麦		
	大根とごぼうの甘辛煮	切干と人参のハリハリ	インゲンの生姜炒め	麦	ひとくちがんも煮	麦	★味噌汁(小松菜・切干)	麦				
	若芽としらすのおひたし	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	キャベツのミモザサラダ	卵麦	菜の花としめじの和え物	麦						
	★ずまし汁(椎茸・豆腐)		★味噌汁(豆腐・白菜)	麦	★ずまし汁(えのき・おつゆ)	麦						
	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		
	エネルギー	221kcal	475kcal	エネルギー	217kcal	481kcal	エネルギー	250kcal	511kcal	エネルギー	267kcal	523kcal
たんぱく質	15.2g	20.3g	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	25.0g	
脂質	12.8g	13.6g	脂質	10.4g	11.3g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	16.0g	16.7g	
炭水化物	10.3g	64.7g	炭水化物	14.9g	71.0g	炭水化物	15.5g	70.6g	炭水化物	9.5g	64.4g	
ナトリウム	727mg	875mg	ナトリウム	731mg	958mg	ナトリウム	690mg	918mg	ナトリウム	680mg	827mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	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	2.1g	
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	オクラのペペロンチーノ	麦		
	人参グラッセ	鶏ミンチと小松菜の煮物	ブロッコリー	麦	ミックスソテー	乳麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	キャベツのあっさり昆布和え	麦		
	大根とごぼうの甘辛煮	切干と人参のハリハリ	インゲンの生姜炒め	麦	ひとくちがんも煮	麦	★味噌汁(小松菜・切干)	麦				
	若芽としらすのおひたし	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	キャベツのミモザサラダ	卵麦	菜の花としめじの和え物	麦						
	★ずまし汁(椎茸・豆腐)		★味噌汁(豆腐・白菜)	麦	★ずまし汁(えのき・おつゆ)	麦						
	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		
	エネルギー	221kcal	475kcal	エネルギー	217kcal	481kcal	エネルギー	250kcal	511kcal	エネルギー	267kcal	523kcal
	たんぱく質	15.2g	20.3g	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	25.0g
	脂質	12.8g	13.6g	脂質	10.4g	11.3g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	16.0g	16.7g
炭水化物	10.3g	64.7g	炭水化物	14.9g	71.0g	炭水化物	15.5g	70.6g	炭水化物	9.5g	64.4g	
ナトリウム	727mg	875mg	ナトリウム	731mg	958mg	ナトリウム	690mg	918mg	ナトリウム	680mg	827mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	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	2.1g	
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		
	エネルギー	623kcal	1395kcal	エネルギー	631kcal	1404kcal	エネルギー	642kcal	1426kcal	エネルギー	640kcal	1415kcal
	たんぱく質	42.2g	58.1g	たんぱく質	45.1g	60.9g	たんぱく質	39.2g	55.7g	たんぱく質	41.2g	57.1g
	脂質	32.1g	34.6g	脂質	28.9g	31.4g	脂質	32.5g	35.9g	脂質	32.8g	35.2g
	炭水化物	40.3g	205.4g	炭水化物	49.1g	214.0g	炭水化物	48.1g	213.4g	炭水化物	42.2g	207.8g
	ナトリウム	2216mg	2843mg	ナトリウム	2195mg	2796mg	ナトリウム	2006mg	2713mg	ナトリウム	2112mg	2714mg
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.4g	6.9g
	エネルギー	830kcal	1602kcal	エネルギー	828kcal	1601kcal	エネルギー	843kcal	1627kcal	エネルギー	838kcal	1613kcal
	たんぱく質	48.3g	64.2g	たんぱく質	52.8g	68.6g	たんぱく質	46.6g	63.1g	たんぱく質	48.1g	64.0g
	脂質	39.2g	41.7g	脂質	35.9g	38.4g	脂質	39.8g	42.2g	脂質	39.8g	42.2g
炭水化物	72.2g	237.3g	炭水化物	76.9g	241.8g	炭水化物	77.0g	242.3g	炭水化物	71.1g	236.7g	
ナトリウム	2290mg	2917mg	ナトリウム	2271mg	2872mg	ナトリウム	2083mg	2790mg	ナトリウム	2186mg	2788mg	
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.1g	

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。