

# 週間献立表(カロリー調整食1600)



	3月17日(月)		3月18日(火)		3月19日(水)		3月20日(木)		3月21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	麦	千草焼き	卵	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	がんもどきの含め煮	麦	白身魚のしんじょう	卵	
	鶏肉の青じそ南蛮	麦	五色煮豆	卵	ブロッコリーの玉子とじ	卵	チキンアピオータ	麦	ネギ味噌炒め	麦	
	レンコンとフキの煮物	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	豚肉と大根の煮物	麦	野菜の三杯酢	麦	菜の花のおひたし	麦	
	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	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	
	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	165kcal	431kcal	154kcal	410kcal	167kcal	440kcal	184kcal	450kcal	166kcal	430kcal	
たんぱく質	8.7g	14.5g	12.1g	17.3g	13.0g	19.3g	8.7g	14.6g	10.0g	15.6g	
脂質	7.8g	9.4g	5.5g	6.2g	8.1g	9.8g	7.2g	10.3g	7.2g	8.1g	
炭水化物	15.0g	69.9g	15.0g	69.9g	9.8g	65.6g	18.0g	72.9g	16.0g	72.1g	
ナトリウム	641mg	868mg	599mg	746mg	677mg	903mg	759mg	985mg	768mg	995mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	1.5g	1.9g	1.7g	2.3g	1.9g	2.5g	2.0g	2.5g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	
	サワラの磯辺焼	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	白身魚の味噌煮	麦	鶏のごまダレ煮	麦	豚肉ときのこのコンソメバター	麦	
	人参のレモン煮	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	人参のきんぴら	麦	菜の花	麦	高野豆腐の味噌煮	麦	
	豆腐のあっさりカレー煮込み	麦	大根の甘酢漬	麦	鶏じゃがが煮	麦	厚揚げとふきの煮物	麦	キャベツのピーナツ和え	麦	
	ナスのおろし和え	麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	コールスローサラダ	卵	キャロットラペ	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	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	270kcal	529kcal	241kcal	508kcal	236kcal	498kcal	226kcal	480kcal	225kcal	493kcal	
たんぱく質	16.1g	21.4g	14.8g	20.7g	15.8g	21.4g	12.4g	17.5g	14.6g	20.6g	
脂質	15.3g	16.6g	11.6g	12.7g	10.6g	11.6g	12.0g	12.8g	13.8g	15.4g	
炭水化物	16.3g	70.8g	17.5g	73.4g	19.1g	74.3g	17.6g	72.0g	11.3g	66.4g	
ナトリウム	756mg	946mg	723mg	950mg	747mg	977mg	717mg	865mg	698mg	927mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	1.8g	2.4g	1.9g	2.5g	1.8g	2.2g	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	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	
	鶏肉としめじのチキンスープ	麦	ホッゲのごま焼	麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	アジの幽庵焼	麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	麦	インゲンソテー	麦	平さやいんげん	麦	ピーマンソテー	麦	法蓮草の煮びたし	麦	
	竹輪とインゲンの玉子とじ	麦	切干と焼肉のオイスター炒め	麦	中華うま煮	麦	ごぼう大豆	麦	蘇の野菜あんかけ	麦	
	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(若芽・白菜)	麦	★すまし汁(若芽・おつゆ)	麦	★味噌汁(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	217kcal	471kcal	221kcal	477kcal	214kcal	470kcal	236kcal	500kcal	244kcal	498kcal	
たんぱく質	14.9g	20.0g	14.3g	19.5g	15.4g	20.7g	17.9g	23.6g	15.2g	20.4g	
脂質	8.7g	9.5g	13.1g	13.9g	12.3g	13.0g	9.9g	10.8g	10.6g	11.4g	
炭水化物	19.4g	73.0g	10.3g	65.3g	9.4g	64.6g	16.7g	72.8g	19.8g	74.3g	
ナトリウム	882mg	1030mg	672mg	924mg	764mg	936mg	688mg	915mg	725mg	898mg	
食塩相当量	2.2g	2.6g	1.7g	2.4g	1.9g	2.4g	1.7g	2.3g	1.8g	2.3g	
合計	エネルギー	652kcal	1431kcal	616kcal	1395kcal	617kcal	1408kcal	646kcal	1430kcal	635kcal	1421kcal
	たんぱく質	39.7g	55.9g	41.2g	57.5g	44.2g	61.4g	39.0g	55.7g	39.8g	56.6g
	脂質	31.8g	35.5g	30.2g	32.8g	31.0g	34.4g	30.6g	33.9g	31.6g	34.9g
	炭水化物	50.7g	214.3g	42.8g	208.6g	38.3g	204.5g	52.3g	217.7g	47.1g	212.8g
	ナトリウム	2279mg	2844mg	1994mg	2620mg	2188mg	2816mg	2164mg	2765mg	2191mg	2820mg
食塩相当量	5.7g	7.2g	5.0g	6.7g	5.5g	7.2g	5.4g	7.0g	5.6g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1632kcal	823kcal	1602kcal	814kcal	1605kcal	847kcal	1631kcal	834kcal	1620kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	47.3g	63.6g	51.9g	69.1g	46.4g	63.1g	47.7g	64.5g
	脂質	38.8g	42.5g	37.3g	39.9g	38.0g	41.4g	37.6g	40.9g	38.6g	41.9g
	炭水化物	79.6g	243.2g	74.7g	240.5g	66.1g	232.3g	81.2g	246.6g	75.3g	241.0g
	ナトリウム	2356mg	2921mg	2068mg	2694mg	2264mg	2892mg	2241mg	2842mg	2267mg	2896mg
食塩相当量	5.9g	7.4g	5.2g	6.9g	5.7g	7.4g	5.6g	7.2g	5.8g	7.4g	

※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。

## お食事の作り方

たんぱく調整食  
たんぱく質 10.0g  
エネルギー 166kcal

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。

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♪

