

# 週間献立表(カロリー調整食1600)



	8月18日(月)		8月19日(火)		8月20日(水)		8月21日(木)		8月22日(金)			
朝食	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	えび団子とかぶの煮物	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん150g	厚焼玉子		
	白菜と厚揚げの中華そば煮	麦	えび団子とかぶの煮物	卵	★ごはん150g	千草焼き	卵	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	厚焼玉子		
	大根とひじきのうま煮	麦	えび団子とかぶの煮物	卵	★ごはん150g	千草焼き	卵	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	厚焼玉子		
	麩と玉子のサラダ	卵乳麦	えび団子とかぶの煮物	卵	★ごはん150g	千草焼き	卵	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	厚焼玉子		
	★味噌汁(若芽・しめじ)		えび団子とかぶの煮物	卵	★ごはん150g	千草焼き	卵	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	厚焼玉子		
	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	181kcal	436kcal	エネルギー	132kcal	399kcal	エネルギー	181kcal	443kcal	エネルギー	162kcal	430kcal
	たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	7.4g	13.0g	たんぱく質	8.4g	14.3g
	脂質	9.6g	10.4g	脂質	5.0g	6.6g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	7.5g	9.1g
	炭水化物	13.1g	68.0g	炭水化物	14.3g	69.3g	炭水化物	16.4g	71.6g	炭水化物	16.0g	71.3g
ナトリウム	628mg	879mg	ナトリウム	657mg	884mg	ナトリウム	628mg	858mg	ナトリウム	693mg	920mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.3g	
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	赤魚のカレー揚げ	★ごはん150g	鶏肉のごま焼き	★ごはん150g	鯖肉の磯辺焼き	★ごはん150g	豚肉と大根の柚子胡椒煮		
	こんがりハンバーグ	麦	★ごはん150g	赤魚のカレー揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖肉の磯辺焼き	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮		
	ケチャップ(小袋)	麦	★ごはん150g	赤魚のカレー揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖肉の磯辺焼き	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮		
	オクラのペペロンチノ	麦	★ごはん150g	赤魚のカレー揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖肉の磯辺焼き	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮		
	ブロッコリーの煮物	麦	★ごはん150g	赤魚のカレー揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖肉の磯辺焼き	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮		
	白菜のごま味噌和え	卵	★ごはん150g	赤魚のカレー揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖肉の磯辺焼き	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮		
	★すまし汁(鶏菜玉子・えのき)		★ごはん150g	赤魚のカレー揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖肉の磯辺焼き	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮		
	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	241kcal	500kcal	エネルギー	260kcal	515kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	224kcal	486kcal
	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	18.7g	23.8g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	14.7g	20.4g
脂質	13.3g	14.6g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	13.1g	14.0g	
炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	15.4g	70.0g	炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	11.2g	66.9g	
ナトリウム	742mg	907mg	ナトリウム	640mg	866mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	619mg	845mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.1g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	肉丼の具	★ごはん150g	ロールキャベツの白味噌はちま	★ごはん150g	ロールキャベツの白味噌はちま	★ごはん150g	白身魚の竜田揚		
	ポツケの幽庵焼	麦	★ごはん150g	肉丼の具	麦	ロールキャベツの白味噌はちま	麦	ロールキャベツの白味噌はちま	麦	白身魚の竜田揚		
	人参グラッセ	麦	★ごはん150g	肉丼の具	麦	ロールキャベツの白味噌はちま	麦	ロールキャベツの白味噌はちま	麦	白身魚の竜田揚		
	鶏じゃがが煮	麦	★ごはん150g	肉丼の具	麦	ロールキャベツの白味噌はちま	麦	ロールキャベツの白味噌はちま	麦	白身魚の竜田揚		
	菜の花とツナの辛子和え	麦	★ごはん150g	肉丼の具	麦	ロールキャベツの白味噌はちま	麦	ロールキャベツの白味噌はちま	麦	白身魚の竜田揚		
	★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g	肉丼の具	麦	ロールキャベツの白味噌はちま	麦	ロールキャベツの白味噌はちま	麦	白身魚の竜田揚		
	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	202kcal	458kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	233kcal	489kcal
たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	13.0g	18.0g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	11.4g	17.7g	
脂質	6.5g	7.3g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	6.8g	8.5g	
炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	19.4g	73.4g	炭水化物	9.7g	64.7g	炭水化物	16.9g	72.7g	
ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	925mg	1073mg	ナトリウム	603mg	855mg	ナトリウム	720mg	946mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	肉丼の具	★ごはん150g	ロールキャベツの白味噌はちま	★ごはん150g	ロールキャベツの白味噌はちま	★ごはん150g	白身魚の竜田揚		
	ポツケの幽庵焼	麦	★ごはん150g	肉丼の具	麦	ロールキャベツの白味噌はちま	麦	ロールキャベツの白味噌はちま	麦	白身魚の竜田揚		
	人参グラッセ	麦	★ごはん150g	肉丼の具	麦	ロールキャベツの白味噌はちま	麦	ロールキャベツの白味噌はちま	麦	白身魚の竜田揚		
	鶏じゃがが煮	麦	★ごはん150g	肉丼の具	麦	ロールキャベツの白味噌はちま	麦	ロールキャベツの白味噌はちま	麦	白身魚の竜田揚		
	菜の花とツナの辛子和え	麦	★ごはん150g	肉丼の具	麦	ロールキャベツの白味噌はちま	麦	ロールキャベツの白味噌はちま	麦	白身魚の竜田揚		
	★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g	肉丼の具	麦	ロールキャベツの白味噌はちま	麦	ロールキャベツの白味噌はちま	麦	白身魚の竜田揚		
	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	202kcal	458kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	233kcal	489kcal
	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	13.0g	18.0g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	11.4g	17.7g
	脂質	6.5g	7.3g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	6.8g	8.5g
炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	19.4g	73.4g	炭水化物	9.7g	64.7g	炭水化物	16.9g	72.7g	
ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	925mg	1073mg	ナトリウム	603mg	855mg	ナトリウム	720mg	946mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.8g	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	624kcal	1394kcal	エネルギー	620kcal	1396kcal	エネルギー	617kcal	1399kcal	エネルギー	619kcal	1405kcal
	たんぱく質	41.3g	56.8g	たんぱく質	40.2g	56.1g	たんぱく質	39.2g	55.6g	たんぱく質	38.8g	55.2g
	脂質	29.4g	32.3g	脂質	30.4g	33.6g	脂質	32.5g	33.6g	脂質	31.5g	34.8g
	炭水化物	48.9g	212.7g	炭水化物	49.1g	212.7g	炭水化物	39.9g	206.2g	炭水化物	48.9g	214.1g
	ナトリウム	2056mg	2699mg	ナトリウム	2222mg	2823mg	ナトリウム	1917mg	2626mg	ナトリウム	2079mg	2681mg
	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	4.8g	6.7g	食塩相当量	5.3g	6.8g
	エネルギー	822kcal	1592kcal	エネルギー	821kcal	1597kcal	エネルギー	814kcal	1596kcal	エネルギー	820kcal	1606kcal
	たんぱく質	48.2g	63.7g	たんぱく質	47.6g	63.5g	たんぱく質	46.9g	63.3g	たんぱく質	46.7g	63.1g
	脂質	36.4g	39.3g	脂質	37.4g	40.6g	脂質	39.5g	42.2g	脂質	38.5g	41.8g
炭水化物	77.8g	241.6g	炭水化物	78.0g	241.6g	炭水化物	67.7g	234.0g	炭水化物	77.1g	242.3g	
ナトリウム	2130mg	2773mg	ナトリウム	2299mg	2900mg	ナトリウム	1993mg	2702mg	ナトリウム	2155mg	2757mg	
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	5.0g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.0g	

## お食事の作り方

9月22日  
たんぱく質調整食  
おひきセット

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

〇温め可      ×温め不可

「湯せん」

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」

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。