

週間献立表(カロリー調整食1600)



	9月1日(月)		9月2日(火)		9月3日(水)		9月4日(木)		9月5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(錦糸玉子・若芽)	卵	★ずまし汁(若芽・おつゆ)	卵	★ずまし汁(若芽・おつゆ)	卵
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
エネルギー	165kcal	424kcal	154kcal	410kcal	140kcal	396kcal	184kcal	450kcal	146kcal	410kcal
たんぱく質	8.7g	14.0g	12.1g	17.2g	7.5g	12.8g	8.7g	14.6g	8.2g	13.8g
脂質	7.8g	9.1g	5.5g	6.2g	8.1g	8.8g	7.7g	10.3g	6.5g	7.4g
炭水化物	15.0g	69.5g	15.0g	69.7g	10.7g	65.9g	18.0g	72.9g	13.7g	69.8g
ナトリウム	641mg	831mg	610mg	757mg	672mg	844mg	759mg	985mg	729mg	956mg
エネルギー	270kcal	524kcal	241kcal	508kcal	236kcal	509kcal	228kcal	482kcal	207kcal	474kcal
たんぱく質	16.1g	21.1g	14.8g	20.7g	15.8g	22.1g	12.5g	17.6g	15.3g	21.1g
脂質	15.3g	16.1g	11.6g	12.7g	10.7g	12.4g	12.0g	12.8g	11.1g	12.7g
炭水化物	16.3g	70.3g	17.5g	73.4g	18.0g	73.4g	17.8g	72.2g	12.3g	67.3g
ナトリウム	756mg	904mg	723mg	950mg	482mg	708mg	719mg	867mg	806mg	1033mg
エネルギー	200kcal	466kcal	248kcal	504kcal	248kcal	510kcal	236kcal	500kcal	263kcal	517kcal
たんぱく質	14.6g	20.4g	14.1g	19.3g	17.9g	23.5g	17.9g	23.6g	15.3g	20.5g
脂質	9.4g	11.0g	13.4g	14.2g	14.3g	15.3g	9.9g	10.8g	13.3g	14.1g
炭水化物	15.2g	70.1g	18.1g	73.1g	9.3g	64.5g	16.8g	72.9g	19.2g	73.7g
ナトリウム	772mg	998mg	644mg	896mg	763mg	993mg	705mg	932mg	658mg	831mg
エネルギー	633kcal	1414kcal	643kcal	1422kcal	624kcal	1415kcal	648kcal	1432kcal	616kcal	1401kcal
たんぱく質	39.4g	55.5g	41.0g	57.2g	41.2g	58.4g	39.1g	55.8g	38.8g	55.4g
脂質	32.5g	36.2g	30.5g	33.1g	33.1g	36.5g	30.6g	33.9g	30.9g	34.2g
炭水化物	46.5g	209.9g	50.6g	216.2g	38.0g	204.2g	52.6g	218.0g	45.2g	210.8g
ナトリウム	2169mg	2733mg	1977mg	2603mg	1917mg	2545mg	2183mg	2784mg	2193mg	2820mg
エネルギー	832kcal	1611kcal	850kcal	1629kcal	821kcal	1612kcal	849kcal	1633kcal	813kcal	1598kcal
たんぱく質	47.1g	63.2g	47.1g	63.3g	48.9g	66.1g	46.5g	63.2g	46.5g	63.1g
脂質	39.5g	43.2g	41.6g	40.2g	40.1g	43.5g	37.6g	40.9g	37.9g	41.2g
炭水化物	74.3g	237.7g	82.5g	248.1g	65.8g	232.0g	81.5g	246.9g	73.0g	238.6g
ナトリウム	2245mg	2809mg	2051mg	2677mg	1993mg	2621mg	2260mg	2861mg	2269mg	2896mg
エネルギー	832kcal	1611kcal	850kcal	1629kcal	821kcal	1612kcal	849kcal	1633kcal	813kcal	1598kcal
たんぱく質	47.1g	63.2g	47.1g	63.3g	48.9g	66.1g	46.5g	63.2g	46.5g	63.1g
脂質	39.5g	43.2g	41.6g	40.2g	40.1g	43.5g	37.6g	40.9g	37.9g	41.2g
炭水化物	74.3g	237.7g	82.5g	248.1g	65.8g	232.0g	81.5g	246.9g	73.0g	238.6g
ナトリウム	2245mg	2809mg	2051mg	2677mg	1993mg	2621mg	2260mg	2861mg	2269mg	2896mg

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。



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。

○温め可

×温め不可

封を切ってお皿に盛付けて下さい。※温め〇は火傷に注意!

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。