

# 週間献立表(カロリー調整食1600)



	2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)						
朝食	★ごはん150g	豚肉と大根の煮物	★ごはん150g	野菜笹かまぼこ	★ごはん150g	三井寺煮	★ごはん150g	大豆の洋風五目煮	★ごはん150g	ミートインオムレツ					
		高野豆腐の洋風炒り煮		大豆と椎茸の煮物		小車煮		竹輪のごま炒め		マカロニと法蓮草のソー					
		人参とコーンのツナマヨ和え		法蓮草としらすのおひたし		ひじきの具だくさん煮		法蓮草のおひたし		中華キャベツ					
		★ずまし汁(錦糸玉子・若芽)		★味噌汁(若芽・揚げ)		なめこと若芽のサツと煮		★ずまし汁(錦糸玉子・えのき)		★味噌汁(豆腐・巻麩)					
		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	212kcal	471kcal	エネルギー	187kcal	453kcal	エネルギー	165kcal	420kcal	エネルギー	152kcal	419kcal		
		たんぱく質	12.7g	18.0g	たんぱく質	13.6g	19.5g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	12.7g	17.8g		
		脂質	12.3g	13.6g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	8.4g	9.2g	脂質	5.4g	6.7g		
		炭水化物	12.2g	66.7g	炭水化物	15.9g	70.9g	炭水化物	13.7g	67.9g	炭水化物	17.8g	71.8g		
		ナトリウム	605mg	795mg	ナトリウム	649mg	900mg	ナトリウム	769mg	995mg	ナトリウム	773mg	938mg		
	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g			
昼食	★ごはん150g	鶏肉のマーマレード煮	★ごはん150g	豚ロースの玉ねぎソース	★ごはん150g	さわら味噌粕焼	★ごはん150g	大根とつくねの煮物	★ごはん150g	ホイコーロー					
		パジルマカロニ		和風ポトフ		ビーマンソーテー		キャベツと豚肉の味噌炒め		ブロッコリーの煮物					
		麩と若芽のみぞれ煮		ネギ味噌炒め		鶏と蓮根のピリ辛煮		白菜と昆布のナムル		野菜の生薑醤油漬け					
		ひじきとごぼうのナムル		★ずまし汁(豆腐・えのき)		マリーネサラダ		★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★味噌汁(揚げ・なめこ)					
		★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ずまし汁(若芽・豆腐)									
		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	201kcal	463kcal	エネルギー	243kcal	497kcal	エネルギー	252kcal	506kcal	エネルギー	200kcal	456kcal		
		たんぱく質	10.7g	16.3g	たんぱく質	15.5g	20.5g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	11.5g	16.6g		
		脂質	9.5g	10.5g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	14.0g	14.8g	脂質	9.6g	10.4g		
		炭水化物	17.8g	73.0g	炭水化物	16.4g	70.4g	炭水化物	13.4g	67.9g	炭水化物	18.0g	72.9g		
	ナトリウム	661mg	891mg	ナトリウム	681mg	829mg	ナトリウム	762mg	935mg	ナトリウム	780mg	1008mg			
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g			
間食	◎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		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん150g	シイラ照焼	★ごはん150g	ひじきと野菜の豆腐せり風あん	★ごはん150g	豚肉のお好み焼風	★ごはん150g	鶏のマスタード焼き	★ごはん150g	ブリの塩焼					
		塩枝豆		塩ゆでアスパラ		青菜と高野豆腐の煮物		法蓮草の煮びたし		人参グラッセ					
		油揚げの玉子どし		白菜と挽肉の旨煮		切干と人参のハリハリ		コーンと挽肉の炒め物		豚肉とごぼうの煮物					
		切干大根のパンパンジー		ブロッコリーのペペロンチーノ		★味噌汁(揚げ・小松菜)		カリフラワーのピーナッツ味噌和え		蒸し鶏とザーサイの香味春雨					
		★味噌汁(揚げ・しめじ)		★味噌汁(巻麩・しめじ)				★味噌汁(揚げ・白菜)		★ずまし汁(若芽・おつゆ)					
		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	192kcal	458kcal	エネルギー	211kcal	473kcal	エネルギー	203kcal	471kcal	エネルギー	260kcal	527kcal		
		たんぱく質	19.1g	25.0g	たんぱく質	11.1g	16.8g	たんぱく質	13.8g	19.8g	たんぱく質	18.9g	24.7g		
		脂質	8.2g	9.8g	脂質	12.4g	13.3g	脂質	10.2g	11.8g	脂質	14.2g	15.8g		
		炭水化物	10.7g	65.3g	炭水化物	15.3g	71.0g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	15.3g	70.3g		
	ナトリウム	797mg	1023mg	ナトリウム	782mg	1008mg	ナトリウム	673mg	902mg	ナトリウム	619mg	846mg			
	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g			
合計	エネルギー	605kcal	1392kcal	エネルギー	641kcal	1423kcal	エネルギー	620kcal	1397kcal	エネルギー	629kcal	1411kcal	エネルギー	635kcal	1424kcal
	たんぱく質	42.5g	59.3g	たんぱく質	40.2g	56.8g	たんぱく質	39.6g	55.7g	たんぱく質	43.1g	59.1g	たんぱく質	39.9g	56.9g
	脂質	30.0g	33.9g	脂質	32.7g	36.0g	脂質	32.6g	35.7g	脂質	29.2g	32.9g	脂質	30.5g	33.9g
	炭水化物	40.7g	205.3g	炭水化物	47.6g	212.3g	炭水化物	41.0g	204.8g	炭水化物	51.1g	215.0g	炭水化物	48.3g	214.3g
	ナトリウム	2063mg	2709mg	ナトリウム	2112mg	2737mg	ナトリウム	2204mg	2832mg	ナトリウム	2172mg	2792mg	ナトリウム	1942mg	2567mg
食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	4.9g	6.5g	
合計(間食込)	エネルギー	812kcal	1599kcal	エネルギー	838kcal	1620kcal	エネルギー	821kcal	1598kcal	エネルギー	836kcal	1618kcal	エネルギー	832kcal	1621kcal
	たんぱく質	48.6g	65.4g	たんぱく質	47.9g	64.5g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	49.2g	65.2g	たんぱく質	47.6g	64.6g
	脂質	37.1g	41.0g	脂質	39.7g	43.0g	脂質	37.6g	42.8g	脂質	36.3g	40.0g	脂質	37.5g	40.9g
	炭水化物	72.6g	237.2g	炭水化物	75.4g	240.1g	炭水化物	69.9g	233.7g	炭水化物	83.0g	246.9g	炭水化物	76.1g	242.1g
	ナトリウム	2137mg	2783mg	ナトリウム	2188mg	2813mg	ナトリウム	2281mg	2909mg	ナトリウム	2246mg	2866mg	ナトリウム	2018mg	2643mg
食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.1g	6.7g	

## 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

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℃)

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。