

# 週間献立表(カロリー調整食1600)

	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)									
朝食	★ごはん150g 高野豆腐インゲン煮 豚肉となめこのカレー炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★ごはん150g 大豆の肉ジャガ煮 竹輪の五色きんぴら 一夜漬(大根・昆布) ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★ごはん150g 目玉焼き 白菜と挽肉の旨煮 野菜のごま和え ★味噌汁(巻麩・えのき)	★ごはん150g ブレンオムレツ 菜の花のソテー 大豆としらすの煮物 大根と人参のきんぴら ★味噌汁(若芽・豆腐)	★ごはん150g 鶏肉の梅肉炒め ひじきと高野豆腐の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(小松菜・切干)	★ごはん150g 明月がんと煮 菜の花としらすのおひたし 和風サラダ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★ごはん150g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 青菜と高野豆腐の煮物 春雨とツナのサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)									
	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	161kcal 414kcal	エネルギー	182kcal 439kcal	エネルギー	170kcal 431kcal	エネルギー	189kcal 448kcal	エネルギー	174kcal 431kcal	エネルギー	169kcal 426kcal	エネルギー	183kcal 437kcal		
	たんぱく質	10.4g 15.5g	たんぱく質	10.2g 15.5g	たんぱく質	11.5g 17.1g	たんぱく質	13.3g 18.8g	たんぱく質	13.5g 18.7g	たんぱく質	13.5g 18.7g	たんぱく質	10.7g 16.0g	たんぱく質	8.9g 14.1g
	脂質	9.4g 10.0g	脂質	9.1g 10.1g	脂質	10.5g 11.4g	脂質	10.6g 11.7g	脂質	10.9g 11.7g	脂質	10.9g 11.7g	脂質	9.0g 10.0g	脂質	10.5g 11.3g
炭水化物	10.6g 64.7g	炭水化物	14.3g 68.6g	炭水化物	8.2g 63.3g	炭水化物	10.3g 64.4g	炭水化物	5.5g 60.3g	炭水化物	12.5g 66.8g	炭水化物	12.5g 66.8g	炭水化物	13.0g 67.2g	
ナトリウム	587mg 734mg	ナトリウム	688mg 861mg	ナトリウム	463mg 690mg	ナトリウム	511mg 785mg	ナトリウム	552mg 783mg	ナトリウム	688mg 861mg	ナトリウム	688mg 861mg	ナトリウム	574mg 848mg	
食塩相当量	1.5g 1.9g	食塩相当量	1.7g 2.2g	食塩相当量	1.2g 1.8g	食塩相当量	1.3g 2.0g	食塩相当量	1.4g 2.0g	食塩相当量	1.7g 2.2g	食塩相当量	1.7g 2.2g	食塩相当量	1.5g 2.2g	
昼食	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 ピーマンソテー バンバンジーサラダ きんぴら ★味噌汁(揚げ・なめこ)	★ごはん150g 照焼チキン ブロッコリー 野菜の味噌風味 若芽の酢の物 ★味噌汁(豆腐・しめじ)	★ごはん150g カレイの照焼き ぜんまい煮 れんこんと油揚げの煮物 法蓮草とササ身のサラダ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★ごはん150g ヘルシー唐揚げ ポイル野菜 竹の子と春雨の甘辛煮 ひじきとさつま揚げの煮物 ★味噌汁(えのき・切干)	★ごはん150g アジの塩焼き ふわふわおろしソース カボチャ天 竹輪と菜の花の煮物 もずくの酢の物 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	★ごはん150g カルビ丼(具) 里芋とイカの煮物 五目煮豆 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(しめじ・切干)	★ごはん150g ホッケのごま焼 昆布煮豆 パスタのクリーム煮 春菊のおかか和え ★すまし汁(豆腐・えのき)									
	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	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
	エネルギー	223kcal 495kcal	エネルギー	231kcal 490kcal	エネルギー	227kcal 483kcal	エネルギー	227kcal 483kcal	エネルギー	210kcal 473kcal	エネルギー	250kcal 506kcal	エネルギー	233kcal 486kcal		
	たんぱく質	15.6g 21.6g	たんぱく質	16.7g 22.3g	たんぱく質	15.0g 20.1g	たんぱく質	17.5g 22.6g	たんぱく質	16.4g 21.8g	たんぱく質	18.0g 23.2g	たんぱく質	19.5g 24.7g		
	脂質	8.9g 11.4g	脂質	11.5g 12.6g	脂質	10.9g 11.7g	脂質	9.6g 10.4g	脂質	6.9g 7.7g	脂質	11.4g 12.2g	脂質	9.5g 10.4g		
炭水化物	20.8g 75.0g	炭水化物	14.4g 68.7g	炭水化物	18.5g 73.1g	炭水化物	19.7g 74.2g	炭水化物	20.3g 76.9g	炭水化物	19.1g 73.8g	炭水化物	17.7g 71.2g			
ナトリウム	752mg 979mg	ナトリウム	720mg 946mg	ナトリウム	883mg 1116mg	ナトリウム	823mg 1052mg	ナトリウム	608mg 803mg	ナトリウム	880mg 1109mg	ナトリウム	839mg 986mg			
食塩相当量	1.9g 2.5g	食塩相当量	1.8g 2.4g	食塩相当量	2.2g 2.8g	食塩相当量	2.1g 2.7g	食塩相当量	1.5g 2.0g	食塩相当量	2.2g 2.8g	食塩相当量	2.1g 2.5g			
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g									
	◎エネルギー 229kcal 492kcal	◎エネルギー 212kcal 469kcal	◎エネルギー 234kcal 489kcal	◎エネルギー 196kcal 453kcal	◎エネルギー 237kcal 492kcal	◎エネルギー 207kcal 470kcal	◎エネルギー 230kcal 485kcal									
夕食	★ごはん150g 鶏肉の梅照焼 ミックスマカロニソテー 法蓮草としめじのおひたし 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★ごはん150g 赤魚のカレー焼 塩枝豆 豚肉と卵白のトマト炒め 白菜のごま味噌和え ★味噌汁(小松菜・切干)	★ごはん150g 味噌ハンバーグ インゲンのごま和え 彩り八宝菜 豚肉豆腐 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	★ごはん150g 鮭の幽庵焼 キヌサヤとコーンのソテー レンコンとフキの煮物 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★ごはん150g 手作り干草蒸し チンゲン菜ソテー 肉野菜煮込み 大豆とごぼうの味噌炒め ★味噌汁(白菜・なめこ)	★ごはん150g 赤魚の法蓮草柚子あん 鶏と蓮根のピリ辛煮 煮生酢 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★ごはん150g 鶏肉のカレー風味焼 蒸し野菜 野菜の味噌煮込み もずくとなめこの三杯酢 ★味噌汁(白菜・ひじき)									
	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	229kcal 492kcal	エネルギー	212kcal 469kcal	エネルギー	234kcal 489kcal	エネルギー	196kcal 453kcal	エネルギー	237kcal 492kcal	エネルギー	207kcal 470kcal	エネルギー	230kcal 485kcal		
	たんぱく質	17.2g 22.9g	たんぱく質	18.1g 23.3g	たんぱく質	19.3g 24.5g	たんぱく質	15.2g 20.5g	たんぱく質	15.4g 20.6g	たんぱく質	15.7g 21.4g	たんぱく質	15.6g 20.6g		
	脂質	11.5g 12.4g	脂質	8.9g 9.7g	脂質	9.0g 9.7g	脂質	7.7g 8.7g	脂質	9.6g 10.4g	脂質	9.2g 10.1g	脂質	11.4g 12.2g		
炭水化物	13.2g 68.9g	炭水化物	14.3g 69.1g	炭水化物	19.0g 73.4g	炭水化物	15.2g 69.5g	炭水化物	22.5g 77.0g	炭水化物	11.5g 67.2g	炭水化物	14.9g 69.2g			
ナトリウム	828mg 1056mg	ナトリウム	678mg 909mg	ナトリウム	935mg 1130mg	ナトリウム	777mg 950mg	ナトリウム	917mg 1144mg	ナトリウム	634mg 862mg	ナトリウム	736mg 969mg			
食塩相当量	2.1g 2.7g	食塩相当量	1.7g 2.3g	食塩相当量	2.4g 2.9g	食塩相当量	2.0g 2.4g	食塩相当量	2.3g 2.9g	食塩相当量	1.6g 2.2g	食塩相当量	1.9g 2.5g			
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	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
	エネルギー	613kcal 1401kcal	エネルギー	625kcal 1398kcal	エネルギー	631kcal 1403kcal	エネルギー	612kcal 1384kcal	エネルギー	621kcal 1396kcal	エネルギー	626kcal 1402kcal	エネルギー	646kcal 1408kcal		
	たんぱく質	43.2g 60.0g	たんぱく質	45.0g 61.1g	たんぱく質	45.8g 61.7g	たんぱく質	46.0g 61.9g	たんぱく質	45.3g 61.1g	たんぱく質	44.4g 60.6g	たんぱく質	44.0g 59.4g		
	脂質	29.8g 33.8g	脂質	29.5g 32.4g	脂質	30.4g 32.8g	脂質	27.9g 30.8g	脂質	27.4g 29.8g	脂質	29.6g 32.3g	脂質	31.4g 33.9g		
	炭水化物	44.6g 208.6g	炭水化物	43.0g 206.4g	炭水化物	45.7g 209.8g	炭水化物	45.2g 208.1g	炭水化物	48.3g 214.2g	炭水化物	43.1g 207.8g	炭水化物	45.6g 207.6g		
ナトリウム	2167mg 2769mg	ナトリウム	2086mg 2716mg	ナトリウム	2281mg 2936mg	ナトリウム	2111mg 2787mg	ナトリウム	2077mg 2730mg	ナトリウム	2202mg 2832mg	ナトリウム	2149mg 2803mg			
食塩相当量	5.5g 7.0g	食塩相当量	5.3g 6.9g	食塩相当量	5.8g 7.5g	食塩相当量	5.4g 7.1g	食塩相当量	5.3g 6.9g	食塩相当量	5.6g 7.2g	食塩相当量	5.5g 7.1g			
合計(間食込)	エネルギー	810kcal 1598kcal	エネルギー	826kcal 1599kcal	エネルギー	830kcal 1602kcal	エネルギー	814kcal 1586kcal	エネルギー	819kcal 1594kcal	エネルギー	827kcal 1603kcal	エネルギー	843kcal 1605kcal		
	たんぱく質	50.9g 67.7g	たんぱく質	52.4g 68.5g	たんぱく質	53.7g 69.6g	たんぱく質	52.2g 68.1g	たんぱく質	52.2g 68.0g	たんぱく質	51.8g 68.0g	たんぱく質	51.7g 67.1g		
	脂質	36.8g 40.8g	脂質	36.5g 39.4g	脂質	37.4g 39.8g	脂質	34.9g 37.8g	脂質	34.4g 36.8g	脂質	36.6g 39.3g	脂質	38.4g 40.9g		
	炭水化物	72.4g 236.4g	炭水化物	71.9g 235.3g	炭水化物	73.9g 238.0g	炭水化物	75.7g 238.6g	炭水化物	77.2g 243.1g	炭水化物	72.0g 236.7g	炭水化物	73.4g 235.4g		
	ナトリウム	2243mg 2845mg	ナトリウム	2163mg 2793mg	ナトリウム	2357mg 3012mg	ナトリウム	2185mg 2861mg	ナトリウム	2151mg 2804mg	ナトリウム	2279mg 2909mg	ナトリウム	2225mg 2879mg		
食塩相当量	5.7g 7.2g	食塩相当量	5.5g 7.1g	食塩相当量	6.0g 7.7g	食塩相当量	5.6g 7.3g	食塩相当量	5.5g 7.1g	食塩相当量	5.8g 7.4g	食塩相当量	5.7g 7.3g			

※献立は予告無く変更することがあります。 ※★はフルセットのお客様のみにつきます。

※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にして各ご家庭でご用意ください。  
 ※商品は喫食まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※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。