

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	ご飯セット					
	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	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	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	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	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	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	1.5g	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)		★麦ご飯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	ご飯セット					
	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	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	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	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								
	◎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								
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	ご飯セット					
	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	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。