メディカル1200 低カロリーメニュー

●1日のカロリー摂取量1200kcalを基準にしてメニューを作成しておりますので、ご飯やデザートの量を増やすことで1400・1600kcalに調整することができます。糖尿病、高血圧、肥満等の生活習慣病の食事療法にご利用ください。

タンパク40 低タンパクメニュー

鮮やかな彩りと飽きのこない味付けで、目も舌も満足頂ける商品です。食材は食べやすい大きさにカットしています。

このパックでお届けします。 レンジで約5分

■フィルムを剥がさずレンジにかけられ、ムラなく温まる特殊容器を採用。食材本来の味を再現することができます。

表示事項（1日あたり）エネルギー1600kcal　たんぱく質40g　塩分6g未満

※エネルギー・たんぱく質共、毎食ご飯150gと朝食分基準値を含む値です。 ※1日の合計で基準値の+5%以内におさまっています。

当日夕食 メディカル夕食 845円/1食

やわらか食 3品コース 当日昼食 メディカル昼食 810円/1食

		熱量kcal	たん白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	ナトリウムmg	コレステロールmg
月	10月5日	256	18.6	11.3	22.8	1.8	639	41
	サワラの柚庵焼き きのこ海苔和え おくらの洋風炒め・煮豆 〈使用特定原材料〉 小麦							
	かつ煮 きんぴらごぼう ブロッコリーのおかか和え 〈使用特定原材料〉 卵・乳・小麦	241	10.4	13.8	17.1	1.7	687	251 / 97
火	10月6日	259	15.7	13.7	17.4	1.4	489	61
	鶏のねぎソースかけ おくらのピーナツ和え 厚揚げ甘辛煮・野菜のグラッセ 〈使用特定原材料〉 乳・小麦							
	あじの南蛮漬け 大根の肉味噌ゆず風味 いんげんと卵の和え物 〈使用特定原材料〉 卵・乳・小麦	197	9.9	9.5	17.5	1.5	583	299 / 111
水	10月7日	245	15.4	12.2	20	1.8	752	49
	赤魚の南部焼き きのこサラダ・里芋のバター醤油焼 かぼちゃの肉味噌焼 〈使用特定原材料〉 乳・小麦・卵							
	すき煮 ブロッコローの卵あん たらこのポテトサラダ 〈使用特定原材料〉 卵・乳・小麦	208	9.2	10.6	17.7	1.8	710	306 / 94
木	10月8日	258	10.1	18.9	18.9	1.6	708	5
	ロールキャベツ ほうれん草の柚和え 五目煮豆・揚げたこ 〈使用特定原材料〉 乳・小麦・卵							
	オムレツトマトソース ツナクリームマカロニ ブロッコリーのコンソメ煮 〈使用特定原材料〉 卵・乳・小麦	201	9.9	9.3	18.8	1.2	484	277 / 95
金	10月9日	228	17.4	10.3	15.8	1.5	627	44
	鯖の塩焼 カリフラワーの土佐煮 人参サラダ・長芋焼き 〈使用特定原材料〉 乳・小麦・卵・カニ							
	鮭バーグのちゃんちゃん焼き風 かぼちゃの小倉あん ブロッコリーのおかか和え 〈使用特定原材料〉 乳・小麦	243	10	12.2	22.4	1.5	579	391 / 133
土	10月10日	266	14.4	15.5	17.1	1.4	473	39
	牛肉とごぼうのごま味噌煮 ほうれん草とベーコン炒め えびグラタン・白菜のおかか和え 〈使用特定原材料〉 乳・小麦・卵・エビ							
	厚揚げの彩り炒め かぼちゃ煮 ほうれん草の卵和え 〈使用特定原材料〉 卵・乳・小麦	185	8.5	10.8	12.6	1.2	475	254 / 109
日	10月11日	237	14.6	12.2	20.7	1.3	793	36
	ホキのマヨネーズ焼き 玉ねぎサラダ・ひじきサンド煮 ごぼう炒め 〈使用特定原材料〉 乳・小麦・卵							
	鶏と野菜の煮物 菜の花とひじきの和風和え さつま芋の甘煮 〈使用特定原材料〉 乳・小麦	188	8.8	7.5	20.7	1.7	662	368 / 131

当日夕食 タンパクタ食 845円/1食

翌日昼食 タンパク昼食 750円/1食

		熱量kcal	たん白質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	ナトリウムmg	カリウムmg	リンmg
月	10月5日	312	11.2	16.7	29.3	2	422	322	117
	青椒牛肉絲・ひじきの煮物 だし巻玉子のえのきあんかけ かぼちゃサラダ・フルーツ白玉 〈使用特定原材料〉 乳・卵・小麦								
	白身魚トマトソース マカロニとアスパラのソテー ポトフ 〈使用特定原材料〉 小麦・乳	289	15.1	12.4	30.6	1.4	517	199	
火	10月6日	307	12	15.5	31.2	1.3	331	514	146
	八宝菜 スパゲッティサラダ・筑前煮 かぼちゃのソテー・芋グラタン風 〈使用特定原材料〉 乳・卵・小麦・エビ								
	鶏と根菜の甘酢炒め 揚げ茄子の中華あん 切干大根 〈使用特定原材料〉 小麦	328	15.3	20.4	21.5	1.9	539	191	
水	10月7日	316	10.6	14.5	36.8	2	732	372	119
	とんかつ・酢味噌和え 煮豆・ウインナーのカレー煮 スナップエンドウの豆板醤炒め 〈使用特定原材料〉 乳・卵・小麦								
	赤魚の麹味噌焼き ピーマンと油揚げ炒め きのこの当座煮 〈使用特定原材料〉 小麦	206	15.6	9.3	18.5	1.6	483	200	
木	10月8日	248	11.6	10.4	26.1	1.9	532	797	143
	ホキのカレー焼・昆布煮 キャベツのピリ辛スープ煮 かぼちゃのソテー・パイナップルシロップ漬 〈使用特定原材料〉 乳・小麦								
	チキンポトフ風 茄子のケチャップ和え いんげんとしめじのソテー 〈使用特定原材料〉 小麦・乳	283	15	18.7	12.9	1.7	542	180	
金	10月9日	214	9.8	6.8	28.8	1.2	387	711	155
	タラのとろろ蒸し カリフラワーのカレー煮・里芋の鳴門煮 根菜酢の物・りんごのコンポート 〈使用特定原材料〉 卵・小麦・カニ								
	鶏肉のチリソース炒め あんかけ餃子 白菜の中華煮 〈使用特定原材料〉 かに・小麦・卵・乳	221	15.2	8.4	20.2	1.9	513	178	
土	10月10日	252	11.5	12.4	23.7	2	727	342	71
	チキン南蛮 太もやしの辛子和え・白菜と小柱煮 キャベツコンソメ煮・にら炒め 〈使用特定原材料〉 卵・小麦								
	カレイの甘酢生姜ソース 野菜の豆乳煮 きのこの磯バター風味 〈使用特定原材料〉 小麦・卵・乳	209	15.2	10.3	15.5	1.7	528	199	
日	10月11日	306	12.7	13	36.5	1.8	726	622	152
	肉団子のチリソース うの花・根菜煮 揚げしゅうまい・O花餅 〈使用特定原材料〉 乳・卵・小麦								
	鶏肉のネギ塩レモン炒め なすの八丁味噌ソース 里芋のトマト煮 〈使用特定原材料〉 小麦	294	15	17.4	19.1	1.6	550	184	

メディカル週間価格	月～金（5日間）	月～土（6日間）	月～日（7日間）
夕食セット	4,225円	5,070円	5,915円
昼食セット	4,050円	4,860円	5,670円

成分分析表（ごはん3食分）	重量g	熱量kcal	塩分g	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g
	330	554	0	8.3	1.0	122.4

※ご飯はお客様でご用意ください

タンパク週間価格	月～金（5日間）	月～土（6日間）	月～日（7日間）
夕食セット	4,225円	5,070円	5,915円
昼食セット	3,750円	4,500円	5,250円

成分分析表（ごはん3食分）	重量g	熱量kcal	塩分g	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g
	450	756	0	11.3	1.4	167

お届け日 月～水→月曜日にお届け致します
木～日→木曜日にお届け致します

保存方法：冷凍