

週間献立表(カロリー調整食1440)



	4月22日(月)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26日(金)							
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g						
	えび団子とかぶの煮物	豚肉と卵白のトマト炒め	豚肉のすき焼き	鶏肉のお好み焼風	大豆の洋風五目煮	えび団子の炊き合せ	キャベツと豚肉の味噌炒め	鶏のマスタード焼き	豚肉と野菜のトマト炒め	鶏肉と野菜のトマト炒め						
	大豆と椎茸の煮物	人参の炒り煮	鶏肉のさき焼き	コンニャクの辛味炒め	竹輪のごま炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	豚肉と野菜のトマト炒め	豚肉と野菜のトマト炒め						
	さつま揚げの味噌炒め	キャベツと鶏肉の甘酢和え	鶏肉のさき焼き	根菜の柚子マリネ	大根のマヨネーズ和え	キャベツと豚肉の味噌炒め	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	豚肉と野菜のトマト炒め	豚肉と野菜のトマト炒め						
	卵麦え	麦	卵麦え	麦	卵麦え	麦	卵麦え	麦	卵麦え	麦						
	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	198kcal	391kcal	エネルギー	143kcal	336kcal	エネルギー	139kcal	332kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	150kcal	343kcal	
	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	7.1g	10.4g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	5.4g	8.7g	
	脂質	6.3g	6.8g	脂質	5.3g	5.8g	脂質	5.1g	5.6g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	7.2g	7.7g	
	炭水化物	23.3g	65.2g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	16.5g	58.4g	
ナトリウム	812mg	813mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	515mg	516mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g		
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g						
	豚ロースの玉ねぎソース	ホッケの磯辺焼	豚肉のお好み焼風	豚肉のお好み焼風	えび団子の炊き合せ	えび団子の炊き合せ	えび団子の炊き合せ	えび団子の炊き合せ	えび団子の炊き合せ	えび団子の炊き合せ						
	白菜と挽肉の旨煮	塩枝豆	豚肉と高野豆腐の煮物	豚肉と高野豆腐の煮物	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め						
	法蓮草のおひたし	豚肉とじゃが芋の昆布煮	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	オクラの柚子胡椒和え	オクラの柚子胡椒和え	オクラの柚子胡椒和え	オクラの柚子胡椒和え	オクラの柚子胡椒和え	オクラの柚子胡椒和え						
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦						
	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	204kcal	397kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	
	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	12.0g	15.3g	たんぱく質	17.3g	20.6g	
	脂質	11.2g	11.7g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	17.9g	18.4g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	12.5g	13.0g	
	炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	12.7g	54.6g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	11.8g	53.7g	
ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	865mg	866mg	ナトリウム	662mg	663mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g						
	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎りんご200g	◎りんご200g	◎オレンジ200g	◎オレンジ200g	◎オレンジ200g	◎オレンジ200g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g						
	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g						
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	鶏肉のマーマレード煮	サワラの蒸し煮	サワラの蒸し煮	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	豚肉と野菜のトマト炒め						
	ブロッコリー	オニオンソテー	ピーマンソテー	ピーマンソテー	ミックソテー	ミックソテー	ミックソテー	ミックソテー	ミックソテー	ブロッコリーの煮物						
	和風ポトフ	油揚げの玉子とし	竹の子と人参のおかか煮	竹の子と人参のおかか煮	ひとくちがんと煮	ひとくちがんと煮	ひとくちがんと煮	ひとくちがんと煮	ひとくちがんと煮	キャベツと煮し鶏の芽菜和え						
	菜の花のツナごま和え	春雨の中華和え	ブロッコリーのゴマ和え	ブロッコリーのゴマ和え	菜の花としめじの和え物	菜の花としめじの和え物	菜の花としめじの和え物	菜の花としめじの和え物	菜の花としめじの和え物	菜の花としめじの和え物						
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦						
	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	219kcal	412kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	
たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	16.7g	20.0g		
脂質	11.0g	11.5g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	12.6g	13.1g		
炭水化物	21.0g	62.9g	炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	9.3g	51.2g	炭水化物	14.1g	56.0g		
ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	908mg	909mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	739mg	740mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
夕食	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	621kcal	1200kcal	エネルギー	606kcal	1185kcal	エネルギー	613kcal	1192kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	
	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.8g	49.7g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	39.4g	49.3g	
	脂質	28.5g	30.0g	脂質	27.5g	29.0g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	32.3g	33.8g	
	炭水化物	53.9g	179.6g	炭水化物	47.2g	172.9g	炭水化物	42.7g	168.4g	炭水化物	45.2g	170.9g	炭水化物	42.4g	168.1g	
	ナトリウム	2232mg	2235mg	ナトリウム	1925mg	1928mg	ナトリウム	2179mg	2182mg	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	1916mg	1919mg	
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
	合計	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal
	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.1g	57.0g	
	脂質	35.5g	37.0g	脂質	34.6g	36.1g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	39.3g	40.8g	
炭水化物	81.7g	207.4g	炭水化物	79.1g	204.8g	炭水化物	70.9g	196.6g	炭水化物	73.4g	199.1g	炭水化物	70.2g	195.9g		
ナトリウム	2308mg	2311mg	ナトリウム	1999mg	2002mg	ナトリウム	2255mg	2258mg	ナトリウム	2247mg	2250mg	ナトリウム	1992mg	1995mg		
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g		

※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。

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。

○温め可
×温め不可

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。

封を切ってお皿に盛付けて下さい。 ※温め○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付けの事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の完成です♪