

# 週間献立表(カロリー調整食1440)



	4月29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)							
朝食	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	鶏じゃが煮	★ごはん120g	白身魚のしんじょう	★ごはん120g	厚焼玉子	★ごはん120g	豚肉としめじの生姜バター風味						
	里芋といかの煮物	麦	鶏とえのきのさっと煮	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	チキンアラビアータ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵麦						
	大根と青菜の柚子和え	麦	法蓮草とハムのマリナーネ	卵乳麦	大根の甘酢漬け	卵麦	白菜の芋子柚子和え	麦	インゲンのごま和え	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	132kcal	325kcal	エネルギー	150kcal	343kcal	エネルギー	152kcal	345kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	164kcal	357kcal	
	たんぱく質	8.9g	12.2g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	6.9g	10.2g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	10.5g	13.8g	
	脂質	6.0g	6.5g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	8.5g	9.0g	
	炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	12.8g	54.7g	
	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	635mg	636mg	
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	揚げ豆腐の南蛮づけ	★ごはん120g	赤魚の幽庵焼	★ごはん120g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	★ごはん120g	ホッケの照焼						
	鶏のカレー照煮込み	麦	インゲンの生姜炒め	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	塩枝豆							
	ブロッコリー	麦	菜の花ときのこの和え物	麦	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	なめこと若芽のサツと煮	麦	大根と鶏肉の味噌煮							
	豚肉とごぼうの煮物	麦	キャロットラペ	麦	じゃが芋の中華風サラダ	麦			マリナーネサラダ							
	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	246kcal	439kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	204kcal	397kcal	エネルギー	251kcal	444kcal	
	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	18.1g	21.4g	
	脂質	12.8g	13.3g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	13.0g	13.5g	
	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	23.2g	65.1g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	13.5g	55.4g	
	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	850mg	851mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	582mg	583mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g							
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g							
	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	ポークチャップ	★ごはん120g	鶏肉とれんごんの照り煮	★ごはん120g	ブリの味噌焼	★ごはん120g	クリーム煮込みハンバーグ						
	まぐろカツ	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	菜の花	麦	人参のきんぴら	麦	菜の花のツナ炒め							
	人参グラッセ	乳麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	若芽としらすのおひたし							
	鶏肉と小松菜煮	麦	煮生酢	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	ブロッコリーのサラダ	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	280kcal	473kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	204kcal	397kcal	
	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	11.9g	15.2g	
	脂質	13.6g	14.1g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	10.2g	10.7g	
炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	20.7g	62.6g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	16.2g	58.1g		
ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	809mg	810mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g		
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	658kcal	1237kcal	エネルギー	675kcal	1254kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	
	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	40.5g	50.4g	
	脂質	32.4g	33.9g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	28.2g	29.7g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	31.7g	33.2g	
	炭水化物	49.4g	175.1g	炭水化物	58.5g	184.2g	炭水化物	54.6g	180.3g	炭水化物	49.8g	175.5g	炭水化物	42.5g	168.2g	
	ナトリウム	1846mg	1849mg	ナトリウム	2185mg	2188mg	ナトリウム	2192mg	2195mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	2026mg	2029mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
	合計	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	865kcal	1444kcal	エネルギー	873kcal	1452kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	868kcal	1447kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal
		たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.9g	57.8g
脂質		39.5g	41.0g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	35.2g	36.7g	脂質	40.3g	41.8g	脂質	38.7g	40.2g	
炭水化物		81.3g	207.0g	炭水化物	87.4g	213.1g	炭水化物	82.4g	208.1g	炭水化物	81.7g	207.4g	炭水化物	71.4g	197.1g	
ナトリウム		1920mg	1923mg	ナトリウム	2259mg	2262mg	ナトリウム	2268mg	2271mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	

※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。

温め方

○ 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。

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♪