

週間献立表(カロリー調整食1440)



5月5日(月)				5月6日(火)				5月7日(水)				5月8日(木)				5月9日(金)				
朝食	★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g			
	野菜笹かまぼこ			卵	白菜とがんもの煮物			麦	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん			麦	大豆の洋風五目煮			乳麦	ミートインオムレツ			
	大豆と椎茸の煮物			麦	高野豆腐の洋風炒り煮			麦	コンニャクの辛味炒め			麦	竹輪のごま炒め			麦	マカロニと法蓮草のソテー			
	菜の花のツナ煮和え			麦	蒸し鶏のおかか和え			麦	ブロッコリーのゴマ和え			麦	オクラの柚子胡椒和え			麦	中華キャベツ			
	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	206kcal	399kcal		エネルギー	166kcal	359kcal		エネルギー	153kcal	346kcal		エネルギー	168kcal	361kcal		エネルギー	152kcal	345kcal	
	たんぱく質	14.4g	17.7g		たんぱく質	13.6g	16.9g		たんぱく質	9.7g	13.0g		たんぱく質	11.0g	14.3g		たんぱく質	6.7g	10.0g	
	脂質	9.8g	10.3g		脂質	8.5g	9.0g		脂質	7.3g	7.8g		脂質	5.3g	5.8g		脂質	6.2g	6.7g	
	炭水化物	17.2g	59.1g		炭水化物	10.2g	52.1g		炭水化物	14.0g	55.9g		炭水化物	19.0g	60.9g		炭水化物	17.4g	59.3g	
ナトリウム	601mg	602mg		ナトリウム	780mg	781mg		ナトリウム	590mg	591mg		ナトリウム	732mg	733mg		ナトリウム	488mg	489mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g		食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	1.5g	1.5g		食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.2g	1.2g		
昼食	★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			麦	鶏肉のマーマレード煮			麦	サワラの蒸し煮			麦	えび団子の炊き合せ			卵麦え	ポークチャップ			
	さつま揚げの味噌炒め			卵麦落	オニオンソテー			麦	ピーマンソテー			卵乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め			麦	ブロッコリーの煮物			
	和風ポトフ			乳麦	油揚げの玉子とし			麦	鶏と蓮根のピリ辛煮			麦	菜の花としめじの和え物			麦	切干大根の中華和え			
	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	223kcal	416kcal		エネルギー	262kcal	455kcal		エネルギー	197kcal	390kcal		エネルギー	221kcal	414kcal	
	たんぱく質	12.8g	16.1g		たんぱく質	12.5g	15.8g		たんぱく質	16.7g	20.0g		たんぱく質	13.4g	16.7g		たんぱく質	13.1g	16.4g	
	脂質	12.2g	12.7g		脂質	12.8g	13.3g		脂質	13.9g	14.4g		脂質	8.9g	9.4g		脂質	10.4g	10.9g	
	炭水化物	18.9g	60.8g		炭水化物	14.1g	56.0g		炭水化物	15.7g	57.6g		炭水化物	16.9g	58.8g		炭水化物	18.7g	60.6g	
ナトリウム	671mg	672mg		ナトリウム	668mg	669mg		ナトリウム	856mg	857mg		ナトリウム	837mg	838mg		ナトリウム	740mg	741mg		
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	2.1g	2.1g		食塩相当量	1.9g	1.9g		
間食	◎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				◎キウイフルーツ150g				◎オレンジ200g				◎グレープフルーツ200g			
夕食	★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			乳麦	ホッケの磯辺焼			麦	豚肉のお好み焼風			麦	鶏のマスタード焼き			麦	ブリのごま醤油焼			
	ブロッコリー				塩枝豆			麦	青菜と高野豆腐の煮物			麦	ミックスソテー			乳麦	インゲンソテー			
	白菜と挽肉の旨煮			麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮			麦	切干と人参のハリハリ			麦	ひとくちがんと煮			麦	炒り豆腐			
	法蓮草のおひたし			麦	春雨の中華和え			卵乳麦				卵乳麦	大根のマヨネーズ和え			卵乳麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え			
	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	187kcal	380kcal		エネルギー	221kcal	414kcal		エネルギー	203kcal	396kcal		エネルギー	267kcal	460kcal		エネルギー	261kcal	454kcal	
	たんぱく質	11.6g	14.9g		たんぱく質	14.5g	17.8g		たんぱく質	13.8g	17.1g		たんぱく質	14.7g	18.0g		たんぱく質	19.6g	22.9g	
	脂質	9.4g	9.9g		脂質	9.6g	10.1g		脂質	10.2g	10.7g		脂質	18.4g	18.9g		脂質	14.8g	15.3g	
炭水化物	16.0g	57.9g		炭水化物	17.2g	59.1g		炭水化物	13.9g	55.8g		炭水化物	9.2g	51.1g		炭水化物	12.3g	54.2g		
ナトリウム	801mg	802mg		ナトリウム	730mg	731mg		ナトリウム	673mg	674mg		ナトリウム	594mg	595mg		ナトリウム	745mg	746mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.5g	1.5g		食塩相当量	1.9g	1.9g		
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	639kcal	1218kcal		エネルギー	610kcal	1189kcal		エネルギー	618kcal	1197kcal		エネルギー	632kcal	1211kcal		エネルギー	634kcal	1213kcal	
	たんぱく質	38.8g	48.7g		たんぱく質	40.6g	50.5g		たんぱく質	40.2g	50.1g		たんぱく質	39.1g	49.0g		たんぱく質	39.4g	49.3g	
	脂質	31.4g	32.9g		脂質	30.9g	32.4g		脂質	31.4g	32.9g		脂質	32.6g	34.1g		脂質	31.4g	32.9g	
	炭水化物	52.1g	177.8g		炭水化物	41.5g	167.2g		炭水化物	43.6g	169.3g		炭水化物	45.1g	170.8g		炭水化物	48.4g	174.1g	
	ナトリウム	2073mg	2076mg		ナトリウム	2178mg	2181mg		ナトリウム	2119mg	2122mg		ナトリウム	2163mg	2166mg		ナトリウム	1973mg	1976mg	
	食塩相当量	5.2g	5.2g		食塩相当量	5.6g	5.6g		食塩相当量	5.4g	5.4g		食塩相当量	5.5g	5.5g		食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	エネルギー	836kcal	1415kcal		エネルギー	817kcal	1396kcal		エネルギー	819kcal	1398kcal		エネルギー	831kcal	1410kcal		エネルギー	831kcal	1410kcal	
	たんぱく質	46.5g	56.4g		たんぱく質	46.7g	56.6g		たんぱく質	47.6g	57.5g		たんぱく質	47.0g	56.9g		たんぱく質	47.1g	57.0g	
	脂質	38.4g	39.9g		脂質	38.0g	39.5g		脂質	38.4g	39.9g		脂質	39.6g	41.1g		脂質	38.4g	39.9g	
	炭水化物	79.9g	205.6g		炭水化物	73.4g	199.1g		炭水化物	72.5g	198.2g		炭水化物	73.3g	199.0g		炭水化物	76.2g	201.9g	
	ナトリウム	2149mg	2152mg		ナトリウム	2252mg	2255mg		ナトリウム	2196mg	2199mg		ナトリウム	2239mg	2242mg		ナトリウム	2049mg	2052mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g		食塩相当量	5.8g	5.8g		食塩相当量	5.6g	5.6g		食塩相当量	5.7g	5.7g		食塩相当量	5.2g	5.2g	

※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
ください。



温め〇×は
「〇」は表示
「×」は表示

〇温め可

×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。
※温め〇は火傷に注意！

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♪

