

週間献立表(カロリー調整食1440)



	5月12日(月)				5月13日(火)				5月14日(水)				5月15日(木)				5月16日(金)			
朝食	★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g			
	豚肉と野菜の生姜炒め				肉団子と白菜の煮物				白身魚のしんじょう				厚焼玉子				豚肉としめじの生姜バター風味			
	ブロッコリーの玉子とじ				油揚げと菜の花の煮物				竹輪とインゲンの玉子とじ				チキンアラビータ				鶏ミンチと小松菜の煮物			
	煮生酢				切干大根としらすの煮物				人参のおかかサラダ				白菜の辛子柚子和え				一ロサスのオランダ煮			
	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	174kcal	367kcal		エネルギー	136kcal	329kcal		エネルギー	167kcal	360kcal		エネルギー	189kcal	382kcal		エネルギー	199kcal	392kcal	
	たんぱく質	10.3g	13.6g		たんぱく質	8.1g	11.4g		たんぱく質	8.1g	11.4g		たんぱく質	9.3g	12.6g		たんぱく質	9.0g	12.3g	
	脂質	8.6g	9.1g		脂質	4.7g	5.2g		脂質	8.3g	8.8g		脂質	9.7g	10.2g		脂質	13.0g	13.5g	
	炭水化物	14.0g	55.9g		炭水化物	15.9g	57.8g		炭水化物	15.1g	57.0g		炭水化物	16.8g	58.7g		炭水化物	12.5g	54.4g	
	ナトリウム	621mg	622mg		ナトリウム	675mg	676mg		ナトリウム	755mg	756mg		ナトリウム	584mg	585mg		ナトリウム	655mg	656mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.5g	1.5g		食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g			
	鶏のカレー照煮込み				揚げ豆腐の南蛮づけ				赤魚の幽庵焼				キャベツと豚肉の塩あんかけ				ホッケの照焼			
	塩ゆでアスパラ				麩とえのきのさつ煮				菜の花				大豆とごぼうの味噌炒め				塩枝豆			
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮				鶏肉とオクラの中華風				ネギ味噌炒め				もずくの酢の物				高野豆腐の洋風玉子とじ			
	三色野菜ナムル								れんこんサラダ								春雨のビーナッツ和え			
	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	212kcal	405kcal		エネルギー	231kcal	424kcal		エネルギー	220kcal	413kcal		エネルギー	211kcal	404kcal		エネルギー	233kcal	426kcal	
	たんぱく質	13.4g	16.7g		たんぱく質	13.7g	17.0g		たんぱく質	16.3g	19.6g		たんぱく質	13.6g	16.9g		たんぱく質	21.1g	24.4g	
	脂質	9.7g	11.2g		脂質	11.2g	11.7g		脂質	9.6g	10.1g		脂質	10.3g	10.8g		脂質	9.6g	10.1g	
	炭水化物	17.3g	59.2g		炭水化物	19.0g	60.9g		炭水化物	16.8g	58.7g		炭水化物	15.8g	57.7g		炭水化物	13.1g	55.0g	
	ナトリウム	906mg	907mg		ナトリウム	612mg	613mg		ナトリウム	717mg	718mg		ナトリウム	614mg	615mg		ナトリウム	718mg	719mg	
	食塩相当量	2.3g	2.3g		食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.8g	1.8g	
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			
夕食	★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g			
	まぐろカツ				豚肉とキャベツの塩おかか				照焼チキン				ブリの塩焼				クリーム煮込みハンバーグ			
	きのこソテー				五色煮豆				人参グラッセ				人参のきんぴら				大根とベーコンの煮物			
	鶏肉と小松菜煮				若芽と蒲鉾の和え物				豚挽き肉と切干大根の煮物				豚肉と里芋のごま煮				若芽としらすのおひたし			
	キャベツのあっさり昆布和え								法蓮草ときのこの和え物				ひじきとアサリのさっぱり煮							
	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	241kcal	434kcal		エネルギー	271kcal	464kcal		エネルギー	239kcal	432kcal		エネルギー	236kcal	429kcal		エネルギー	198kcal	391kcal	
	たんぱく質	17.1g	20.4g		たんぱく質	18.5g	21.8g		たんぱく質	18.2g	21.5g		たんぱく質	17.4g	20.7g		たんぱく質	9.2g	12.5g	
	脂質	11.9g	12.4g		脂質	15.2g	15.7g		脂質	13.2g	13.7g		脂質	12.8g	13.3g		脂質	10.1g	10.6g	
	炭水化物	18.2g	60.1g		炭水化物	15.8g	57.7g		炭水化物	10.6g	52.5g		炭水化物	12.1g	54.0g		炭水化物	16.6g	58.5g	
	ナトリウム	670mg	671mg		ナトリウム	791mg	792mg		ナトリウム	694mg	695mg		ナトリウム	633mg	634mg		ナトリウム	872mg	873mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	2.2g	2.2g	
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	627kcal	1206kcal		エネルギー	638kcal	1217kcal		エネルギー	626kcal	1205kcal		エネルギー	636kcal	1215kcal		エネルギー	630kcal	1209kcal	
	たんぱく質	40.8g	50.7g		たんぱく質	40.3g	50.2g		たんぱく質	42.6g	52.5g		たんぱく質	40.3g	50.2g		たんぱく質	39.3g	49.2g	
	脂質	30.2g	31.7g		脂質	31.1g	32.6g		脂質	31.1g	32.6g		脂質	32.8g	34.3g		脂質	32.7g	34.2g	
	炭水化物	49.5g	175.2g		炭水化物	50.7g	176.4g		炭水化物	42.5g	168.2g		炭水化物	44.7g	170.4g		炭水化物	42.2g	167.9g	
合計(間食込)	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	834kcal	1413kcal		エネルギー	836kcal	1415kcal		エネルギー	823kcal	1402kcal		エネルギー	843kcal	1422kcal		エネルギー	831kcal	1410kcal	
	たんぱく質	46.9g	56.8g		たんぱく質	47.2g	57.1g		たんぱく質	50.3g	60.2g		たんぱく質	46.4g	56.3g		たんぱく質	46.7g	56.6g	
	脂質	37.3g	38.8g		脂質	38.1g	39.6g		脂質	38.1g	39.6g		脂質	39.9g	41.4g		脂質	39.7g	41.2g	
	炭水化物	81.4g	207.1g		炭水化物	79.6g	205.3g		炭水化物	70.3g	196.0g		炭水化物	76.6g	202.3g		炭水化物	71.1g	196.8g	
	ナトリウム	2271mg	2274mg		ナトリウム	2152mg	2155mg		ナトリウム	2242mg	2245mg		ナトリウム	1905mg	1908mg		ナトリウム	2322mg	2325mg	
	食塩相当量	5.8g	5.8g		食塩相当量	5.5g	5.5g		食塩相当量	5.7g	5.7g		食塩相当量	4.9g	4.9g		食塩相当量	5.9g	5.9g	

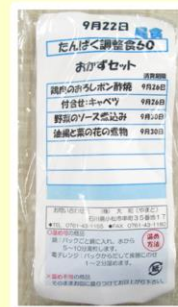
※献立は予告無く変更することがあります。 ※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にしてご家庭でご用意ください。 ※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。

※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。



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♪