

# 週間献立表(カロリー調整食1440)



|         |          | 9月15日(月)      |          | 9月16日(火)      |              | 9月17日(水) |           | 9月18日(木)     |          | 9月19日(金) |                  |          |              |         |          |
|---------|----------|---------------|----------|---------------|--------------|----------|-----------|--------------|----------|----------|------------------|----------|--------------|---------|----------|
| 朝食      | ★ごはん120g | 豚肉と野菜の生姜炒め    | 卵麦       | ★ごはん120g      | 肉団子と白菜の煮物    | 卵麦       | ★ごはん120g  | 白身魚のしんじょう    | 卵麦       | ★ごはん120g | 厚焼玉子             | 卵麦       |              |         |          |
|         |          | ブロコリーの子玉とじ    | 煮生酢      |               | 油揚げと菜の花の煮物   | 麦        |           | 竹輪とインゲンの玉子とじ | 卵麦       |          | ぜんまいとミンチの煮物      | 乳麦       |              |         |          |
|         |          |               |          |               | カリフラワーの甘酢漬   | 麦        |           | 人参のおかかサラダ    | 麦        |          | 白菜の辛子柚子和え        | 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    |              |         |          |
|         | エネルギー    | 174kcal       | 367kcal  | エネルギー         | 140kcal      | 333kcal  | エネルギー     | 167kcal      | 360kcal  | エネルギー    | 146kcal          | 339kcal  | エネルギー        | 199kcal | 392kcal  |
| たんぱく質   | 10.3g    | 13.6g         | たんぱく質    | 8.2g          | 11.5g        | たんぱく質    | 8.1g      | 11.4g        | たんぱく質    | 9.1g     | 12.4g            | 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       | 6.1g     | 6.6g             | 脂質       | 13.0g        | 13.5g   |          |
| 炭水化物    | 14.0g    | 55.9g         | 炭水化物     | 17.8g         | 59.7g        | 炭水化物     | 15.1g     | 57.0g        | 炭水化物     | 15.2g    | 57.1g            | 炭水化物     | 12.5g        | 54.4g   |          |
| ナトリウム   | 621mg    | 622mg         | ナトリウム    | 616mg         | 617mg        | ナトリウム    | 755mg     | 756mg        | ナトリウム    | 633mg    | 634mg            | ナトリウム    | 655mg        | 656mg   |          |
| 食塩相当量   | 1.6g     | 1.6g          | 食塩相当量    | 1.6g          | 1.6g         | 食塩相当量    | 1.9g      | 1.9g         | 食塩相当量    | 1.6g     | 1.6g             | 食塩相当量    | 1.7g         | 1.7g    |          |
| 昼食      | ★ごはん120g | 鶏のカレー照煮込み     | 麦        | ★ごはん120g      | 揚げ豆腐の南蛮つけ    | 麦        | ★ごはん120g  | 赤魚の幽庵焼       | 麦        | ★ごはん120g | 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め | 乳麦       |              |         |          |
|         |          | 塩ゆでアスパラ       | 麦        |               | 麩とえのきのさつと煮   | 麦        |           | 菜の花          | 麦        |          | 大豆とごぼうの味噌炒め      | 麦        |              |         |          |
|         |          | 里芋と玉ねぎのそぼろ煮   | 乳麦       |               | 鶏肉とオクラの中華風   | 麦        |           | 豚挽き肉と切干大根の煮物 | 麦        |          | もずくの酢の物          | 麦        |              |         |          |
|         |          | 三色野菜ナムル       | 麦        |               |              | 麦        |           | れんこんサラダ      | 卵麦       |          |                  | 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    |              |         |          |
| エネルギー   | 217kcal  | 410kcal       | エネルギー    | 232kcal       | 425kcal      | エネルギー    | 205kcal   | 398kcal      | エネルギー    | 200kcal  | 393kcal          | エネルギー    | 219kcal      | 412kcal |          |
| たんぱく質   | 13.6g    | 16.9g         | たんぱく質    | 13.6g         | 16.9g        | たんぱく質    | 13.4g     | 16.7g        | たんぱく質    | 12.8g    | 16.1g            | たんぱく質    | 22.3g        | 25.6g   |          |
| 脂質      | 9.7g     | 10.2g         | 脂質       | 11.2g         | 11.7g        | 脂質       | 10.1g     | 10.6g        | 脂質       | 8.8g     | 9.3g             | 脂質       | 8.6g         | 9.1g    |          |
| 炭水化物    | 18.2g    | 60.1g         | 炭水化物     | 18.6g         | 60.5g        | 炭水化物     | 14.8g     | 56.7g        | 炭水化物     | 17.9g    | 59.8g            | 炭水化物     | 11.8g        | 53.7g   |          |
| ナトリウム   | 908mg    | 909mg         | ナトリウム    | 612mg         | 613mg        | ナトリウム    | 662mg     | 663mg        | ナトリウム    | 673mg    | 674mg            | ナトリウム    | 707mg        | 708mg   |          |
| 食塩相当量   | 2.3g     | 2.3g          | 食塩相当量    | 1.6g          | 1.6g         | 食塩相当量    | 1.7g      | 1.7g         | 食塩相当量    | 1.7g     | 1.7g             | 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 |               |          | ◎グレープフルーツ200g |              |          | ◎オレンジ200g |              |          | ◎りんご150g |                  |          | ◎キウイフルーツ150g |         |          |
| 夕食      | ★ごはん120g | まぐろカツ         | 麦        | ★ごはん120g      | 豚肉とキャベツの塩おかか | 麦        | ★ごはん120g  | 照焼きチキン       | 麦        | ★ごはん120g | ブリの味噌焼           | 乳麦       |              |         |          |
|         |          | きのこソテー        | 乳麦       |               | 五色煮豆         | 卵麦       |           | 人参グラッセ       | 乳麦       |          | 人参のきんぴら          | 麦        |              |         |          |
|         |          | 鶏肉と小松菜煮       | 麦        |               | 若芽と蒲鉾の和え物    | 麦        |           | 春雨とツナのピリ辛炒め  | 麦        |          | 豚肉と里芋のごま煮        | 麦        |              |         |          |
|         |          | キャベツのあっさり昆布和え | 麦        |               |              | 麦        |           | 法蓮草ときのこの和え物  | 麦        |          | ひじきとアサリのさっぱり煮    | 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    |              |         |          |
| エネルギー   | 241kcal  | 434kcal       | エネルギー    | 271kcal       | 464kcal      | エネルギー    | 271kcal   | 464kcal      | エネルギー    | 262kcal  | 455kcal          | エネルギー    | 195kcal      | 388kcal |          |
| たんぱく質   | 17.1g    | 20.4g         | たんぱく質    | 18.5g         | 21.8g        | たんぱく質    | 17.6g     | 20.9g        | たんぱく質    | 18.2g    | 21.5g            | たんぱく質    | 8.4g         | 11.7g   |          |
| 脂質      | 11.9g    | 12.4g         | 脂質       | 15.2g         | 15.7g        | 脂質       | 14.1g     | 14.6g        | 脂質       | 13.1g    | 13.6g            | 脂質       | 9.9g         | 10.4g   |          |
| 炭水化物    | 18.2g    | 60.1g         | 炭水化物     | 15.8g         | 57.7g        | 炭水化物     | 16.4g     | 58.3g        | 炭水化物     | 16.6g    | 58.5g            | 炭水化物     | 16.7g        | 58.6g   |          |
| ナトリウム   | 670mg    | 671mg         | ナトリウム    | 802mg         | 803mg        | ナトリウム    | 744mg     | 745mg        | ナトリウム    | 776mg    | 777mg            | ナトリウム    | 800mg        | 801mg   |          |
| 食塩相当量   | 1.7g     | 1.7g          | 食塩相当量    | 2.0g          | 2.0g         | 食塩相当量    | 1.9g      | 1.9g         | 食塩相当量    | 2.0g     | 2.0g             | 食塩相当量    | 2.0g         | 2.0g    |          |
| 合計      | エネルギー    | 839kcal       | 1418kcal | エネルギー         | 840kcal      | 1419kcal | エネルギー     | 842kcal      | 1421kcal | エネルギー    | 815kcal          | 1394kcal | エネルギー        | 814kcal | 1393kcal |
|         | たんぱく質    | 41.0g         | 50.9g    | たんぱく質         | 40.3g        | 50.2g    | たんぱく質     | 39.1g        | 49.0g    | たんぱく質    | 40.1g            | 50.0g    | たんぱく質        | 39.7g   | 49.6g    |
|         | 脂質       | 30.2g         | 31.7g    | 脂質            | 31.1g        | 32.6g    | 脂質        | 32.5g        | 34.0g    | 脂質       | 28.0g            | 29.5g    | 脂質           | 31.5g   | 33.0g    |
|         | 炭水化物     | 50.4g         | 176.1g   | 炭水化物          | 52.2g        | 177.9g   | 炭水化物      | 46.3g        | 172.0g   | 炭水化物     | 49.7g            | 175.4g   | 炭水化物         | 41.0g   | 166.7g   |
|         | ナトリウム    | 2199mg        | 2202mg   | ナトリウム         | 2030mg       | 2033mg   | ナトリウム     | 2161mg       | 2164mg   | ナトリウム    | 2082mg           | 2085mg   | ナトリウム        | 2162mg  | 2165mg   |
| 食塩相当量   | 5.6g     | 5.6g          | 食塩相当量    | 5.2g          | 5.2g         | 食塩相当量    | 5.5g      | 5.5g         | 食塩相当量    | 5.3g     | 5.3g             | 食塩相当量    | 5.5g         | 5.5g    |          |
| 合計(間食込) | エネルギー    | 839kcal       | 1418kcal | エネルギー         | 840kcal      | 1419kcal | エネルギー     | 842kcal      | 1421kcal | エネルギー    | 815kcal          | 1394kcal | エネルギー        | 814kcal | 1393kcal |
|         | たんぱく質    | 47.1g         | 57.0g    | たんぱく質         | 48.0g        | 57.9g    | たんぱく質     | 47.0g        | 56.9g    | たんぱく質    | 46.2g            | 56.1g    | たんぱく質        | 47.1g   | 57.0g    |
|         | 脂質       | 37.3g         | 38.8g    | 脂質            | 38.1g        | 39.6g    | 脂質        | 39.5g        | 41.0g    | 脂質       | 35.1g            | 36.6g    | 脂質           | 38.5g   | 40.0g    |
|         | 炭水化物     | 82.3g         | 208.0g   | 炭水化物          | 80.0g        | 205.7g   | 炭水化物      | 74.5g        | 200.2g   | 炭水化物     | 81.6g            | 207.3g   | 炭水化物         | 69.9g   | 195.6g   |
|         | ナトリウム    | 2273mg        | 2276mg   | ナトリウム         | 2106mg       | 2109mg   | ナトリウム     | 2237mg       | 2240mg   | ナトリウム    | 2156mg           | 2159mg   | ナトリウム        | 2239mg  | 2242mg   |
| 食塩相当量   | 5.8g     | 5.8g          | 食塩相当量    | 5.4g          | 5.4g         | 食塩相当量    | 5.7g      | 5.7g         | 食塩相当量    | 5.5g     | 5.5g             | 食塩相当量    | 5.7g         | 5.7g    |          |

※献立は予告な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。

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

〇温め可  
×温め不可

「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♪