

週間献立表(カロリー調整食1440)



	11月3日(月)		11月4日(火)		11月5日(水)		11月6日(木)		11月7日(金)	
朝食	★ごはん120g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ		★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん じゃが芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ		★ごはん120g 大豆とウィンナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル	
	麦 卵麦か 麦		麦 麦 麦		卵麦 麦 麦		麦 麦 麦		乳麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	
	181kcal 11.1g 7.5g 16.8g 623mg 1.6g		374kcal 14.4g 8.0g 58.7g 624mg 1.6g		173kcal 9.1g 7.0g 60.5g 742mg 1.9g		366kcal 12.4g 7.5g 60.5g 743mg 1.9g		170kcal 6.9g 7.6g 18.2g 816mg 2.1g	
昼食	★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮		★ごはん120g 白身魚の生煮煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え		★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのどろみ煮		★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え	
	乳麦 乳麦 麦		麦 麦 麦		麦 卵麦 麦		乳麦 麦 麦		卵麦 乳麦 麦 卵乳麦	
	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	
	200kcal 11.2g 10.5g 14.8g 646mg 1.6g		393kcal 14.5g 11.0g 56.7g 647mg 1.6g		207kcal 18.4g 8.0g 17.9g 595mg 1.5g		400kcal 21.7g 7.5g 59.8g 596mg 1.5g		237kcal 11.3g 12.6g 61.2g 667mg 1.7g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g	
	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ		★ごはん120g チキンカレーのルー 数の野菜あんかけ ナスの油炒め		★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物		★ごはん120g 鶏肉ときこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし		★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え	
夕食	乳麦 麦 麦		乳麦 麦 麦		麦 乳麦 麦 麦		乳麦 卵麦落 麦		麦 麦 卵乳麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	
	241kcal 18.0g 11.3g 18.4g 825mg 2.1g		434kcal 21.3g 11.8g 60.3g 826mg 2.1g		250kcal 13.2g 14.9g 15.4g 847mg 2.2g		443kcal 16.5g 15.4g 57.3g 848mg 2.2g		216kcal 21.7g 8.0g 14.6g 686mg 1.7g	
	194kcal 11.7g 9.0g 15.9g 827mg 2.1g		387kcal 15.0g 9.5g 57.8g 828mg 2.1g		249kcal 18.1g 13.8g 12.5g 845mg 2.1g		442kcal 21.4g 14.3g 54.4g 846mg 2.2g		216kcal 21.7g 8.0g 14.6g 686mg 1.7g	
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	
	622kcal 40.3g 29.3g 50.0g 2094mg 5.3g		1201kcal 50.2g 30.8g 175.7g 2097mg 5.3g		630kcal 40.7g 29.4g 51.9g 2184mg 5.6g		1209kcal 50.6g 30.9g 177.6g 2187mg 5.6g		623kcal 39.9g 29.2g 52.1g 2169mg 5.5g	
	624kcal 38.8g 29.7g 47.2g 2176mg 5.5g		1203kcal 48.7g 31.2g 172.9g 2179mg 5.5g		624kcal 38.8g 29.7g 47.2g 2176mg 5.5g		1203kcal 48.7g 31.2g 172.9g 2179mg 5.5g		631kcal 40.3g 32.2g 43.4g 2123mg 5.4g	
	631kcal 40.3g 32.2g 43.4g 2123mg 5.4g		1210kcal 50.2g 33.7g 169.1g 2126mg 5.5g		623kcal 39.9g 29.2g 52.1g 2169mg 5.5g		1202kcal 49.8g 29.2g 52.1g 2169mg 5.5g		624kcal 38.8g 29.7g 47.2g 2176mg 5.5g	
	624kcal 38.8g 29.7g 47.2g 2176mg 5.5g		1203kcal 48.7g 31.2g 172.9g 2179mg 5.5g		624kcal 38.8g 29.7g 47.2g 2176mg 5.5g		1203kcal 48.7g 31.2g 172.9g 2179mg 5.5g		631kcal 40.3g 32.2g 43.4g 2123mg 5.4g	
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	
	819kcal 48.0g 36.3g 77.8g 2170mg 5.5g		1398kcal 57.9g 37.8g 203.5g 2173mg 5.5g		837kcal 46.8g 36.5g 83.8g 2258mg 5.8g		1416kcal 56.7g 36.7g 209.5g 2261mg 5.8g		822kcal 47.8g 36.2g 80.3g 2245mg 5.7g	
	821kcal 46.5g 36.7g 75.0g 2252mg 5.7g		1400kcal 56.4g 38.2g 200.7g 2255mg 5.7g		821kcal 46.5g 36.7g 75.0g 2252mg 5.7g		1400kcal 56.4g 38.2g 200.7g 2255mg 5.7g		830kcal 48.2g 39.2g 71.6g 2199mg 5.6g	
	830kcal 48.2g 39.2g 71.6g 2199mg 5.6g		1409kcal 58.1g 40.7g 197.3g 2202mg 5.7g		822kcal 47.8g 36.2g 80.3g 2245mg 5.7g		1401kcal 57.7g 36.2g 206.0g 2248mg 5.7g		821kcal 46.5g 36.7g 75.0g 2252mg 5.7g	
	821kcal 46.5g 36.7g 75.0g 2252mg 5.7g		1400kcal 56.4g 38.2g 200.7g 2255mg 5.7g		821kcal 46.5g 36.7g 75.0g 2252mg 5.7g		1400kcal 56.4g 38.2g 200.7g 2255mg 5.7g		830kcal 48.2g 39.2g 71.6g 2199mg 5.6g	

※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♪

