

週間献立表(カロリー調整食1440)



	11月24日(月)				11月25日(火)				11月26日(水)				11月27日(木)				11月28日(金)			
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物				★ごはん120g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と煮し鶏のサラダ				★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ				★ごはん120g がんとどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢				★ごはん120g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 ピーマンと人参のツナ和え			
	卵乳麦				卵				麦				麦				卵麦			
	おかず				おかず				おかず				おかず				おかず			
	ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット			
	エネルギー	165kcal	358kcal		エネルギー	154kcal	347kcal		エネルギー	140kcal	333kcal		エネルギー	184kcal	377kcal		エネルギー	156kcal	349kcal	
	たんぱく質	8.7g	12.0g		たんぱく質	12.1g	15.4g		たんぱく質	7.5g	10.8g		たんぱく質	8.7g	12.0g		たんぱく質	8.6g	11.9g	
	脂質	7.8g	8.3g		脂質	5.5g	6.0g		脂質	8.2g	8.7g		脂質	8.7g	9.2g		脂質	7.8g	8.3g	
	炭水化物	15.0g	56.9g		炭水化物	15.0g	56.9g		炭水化物	10.7g	52.6g		炭水化物	18.0g	59.9g		炭水化物	12.6g	54.5g	
	ナトリウム	641mg	642mg		ナトリウム	610mg	611mg		ナトリウム	674mg	675mg		ナトリウム	759mg	760mg		ナトリウム	731mg	732mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g		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	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん120g サワラの蒸し煮 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え				★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め キャベツの土佐煮				★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 切干大根の柚子胡椒ナムル				★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ				★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし			
	麦				麦か				麦				麦				乳麦			
	おかず				おかず				おかず				おかず				おかず			
	ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット			
	エネルギー	278kcal	471kcal		エネルギー	235kcal	428kcal		エネルギー	237kcal	430kcal		エネルギー	226kcal	419kcal		エネルギー	207kcal	400kcal	
	たんぱく質	16.7g	20.0g		たんぱく質	16.0g	19.3g		たんぱく質	15.7g	19.0g		たんぱく質	12.4g	15.7g		たんぱく質	15.3g	18.6g	
	脂質	15.3g	15.8g		脂質	11.6g	12.1g		脂質	11.3g	11.8g		脂質	12.0g	12.5g		脂質	11.1g	11.6g	
	炭水化物	17.9g	59.8g		炭水化物	14.8g	56.7g		炭水化物	16.8g	58.7g		炭水化物	17.6g	59.5g		炭水化物	12.3g	54.2g	
	ナトリウム	872mg	873mg		ナトリウム	727mg	728mg		ナトリウム	440mg	441mg		ナトリウム	717mg	718mg		ナトリウム	806mg	807mg	
	食塩相当量	2.2g	2.2g		食塩相当量	1.8g	1.9g		食塩相当量	1.1g	1.1g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
	★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え				★ごはん120g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ				★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮				★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え				★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え			
夕食	麦				麦				麦				麦				麦			
	卵麦				乳麦				麦				卵乳麦				麦			
	おかず				おかず				おかず				おかず				おかず			
	ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット			
	エネルギー	200kcal	393kcal		エネルギー	219kcal	412kcal		エネルギー	238kcal	431kcal		エネルギー	236kcal	429kcal		エネルギー	263kcal	456kcal	
	たんぱく質	14.6g	17.9g		たんぱく質	13.8g	17.1g		たんぱく質	15.3g	18.6g		たんぱく質	17.9g	21.2g		たんぱく質	15.3g	18.6g	
	脂質	9.4g	9.9g		脂質	14.3g	14.8g		脂質	12.7g	13.2g		脂質	9.9g	10.4g		脂質	13.3g	13.8g	
	炭水化物	15.2g	57.1g		炭水化物	10.2g	52.1g		炭水化物	12.4g	54.3g		炭水化物	16.8g	58.7g		炭水化物	19.2g	61.1g	
	ナトリウム	772mg	773mg		ナトリウム	823mg	824mg		ナトリウム	767mg	768mg		ナトリウム	705mg	706mg		ナトリウム	658mg	659mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	2.1g	2.1g		食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.7g	1.7g	
合計	おかず				おかず				おかず				おかず				おかず			
	ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット			
	エネルギー	643kcal	1222kcal		エネルギー	608kcal	1187kcal		エネルギー	615kcal	1194kcal		エネルギー	646kcal	1225kcal		エネルギー	626kcal	1205kcal	
	たんぱく質	40.0g	49.9g		たんぱく質	41.9g	51.8g		たんぱく質	38.5g	48.4g		たんぱく質	39.0g	48.9g		たんぱく質	39.2g	49.1g	
	脂質	32.5g	34.0g		脂質	31.4g	32.9g		脂質	32.2g	33.7g		脂質	30.6g	32.1g		脂質	32.2g	33.7g	
	炭水化物	48.1g	173.8g		炭水化物	40.0g	165.7g		炭水化物	39.9g	165.6g		炭水化物	52.4g	178.1g		炭水化物	44.1g	169.8g	
	ナトリウム	2285mg	2288mg		ナトリウム	2160mg	2163mg		ナトリウム	1881mg	1884mg		ナトリウム	2181mg	2184mg		ナトリウム	2195mg	2198mg	
	食塩相当量	5.8g	5.8g		食塩相当量	5.5g	5.6g		食塩相当量	4.8g	4.8g		食塩相当量	5.5g	5.5g		食塩相当量	5.7g	5.7g	
	エネルギー	840kcal	1419kcal		エネルギー	815kcal	1394kcal		エネルギー	812kcal	1391kcal		エネルギー	847kcal	1426kcal		エネルギー	823kcal	1402kcal	
	たんぱく質	47.7g	57.6g		たんぱく質	48.0g	57.9g		たんぱく質	46.2g	56.1g		たんぱく質	46.4g	56.3g		たんぱく質	46.9g	56.8g	
合計(間食込)	脂質				脂質				脂質				脂質				脂質			
	炭水化物				炭水化物				炭水化物				炭水化物				炭水化物			
	ナトリウム				ナトリウム				ナトリウム				ナトリウム				ナトリウム			
	食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量			

※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♪

