

# 週間献立表(カロリー調整食1440)



|         | 12月1日(月)                                                             |         |          |  | 12月2日(火)                                                   |         |          |  | 12月3日(水)                                               |         |          |  | 12月4日(木)                                                          |         |          |  | 12月5日(金)                                                  |         |          |  |
|---------|----------------------------------------------------------------------|---------|----------|--|------------------------------------------------------------|---------|----------|--|--------------------------------------------------------|---------|----------|--|-------------------------------------------------------------------|---------|----------|--|-----------------------------------------------------------|---------|----------|--|
| 朝食      | ★ごはん120g<br>野菜缶かまぼこ<br>大豆と椎茸の煮物<br>法蓮草ソテー                            |         |          |  | ★ごはん120g<br>豚肉と大根の煮物<br>高野豆腐の洋風炒り煮<br>春雨の中華和え              |         |          |  | ★ごはん120g<br>三井寺煮<br>小車煮<br>ひじきの具だくさん煮<br>切干と大根のハリハリ    |         |          |  | ★ごはん120g<br>大豆の洋風五目煮<br>乳麦<br>竹輪のごま炒め<br>法蓮草のおひたし                 |         |          |  | ★ごはん120g<br>ミートインオムレツ<br>マカロニと法蓮草のソテー<br>中華キャベツ           |         |          |  |
|         | 卵<br>麦<br>乳麦                                                         |         |          |  | 麦<br>乳麦<br>卵乳麦                                             |         |          |  | 麦<br>麦<br>麦<br>麦                                       |         |          |  | 乳麦<br>麦<br>麦<br>麦                                                 |         |          |  | 卵麦<br>乳麦<br>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                                                                | 183kcal | 376kcal  |  | エネルギー                                                      | 198kcal | 391kcal  |  | エネルギー                                                  | 166kcal | 359kcal  |  | エネルギー                                                             | 169kcal | 362kcal  |  | エネルギー                                                     | 152kcal | 345kcal  |  |
|         | たんぱく質                                                                | 12.5g   | 15.8g    |  | たんぱく質                                                      | 12.0g   | 15.3g    |  | たんぱく質                                                  | 9.0g    | 12.3g    |  | たんぱく質                                                             | 12.7g   | 16.0g    |  | たんぱく質                                                     | 6.7g    | 10.0g    |  |
|         | 脂質                                                                   | 8.0g    | 8.5g     |  | 脂質                                                         | 9.8g    | 10.3g    |  | 脂質                                                     | 8.3g    | 8.8g     |  | 脂質                                                                | 5.4g    | 5.9g     |  | 脂質                                                        | 6.2g    | 6.7g     |  |
|         | 炭水化物                                                                 | 17.5g   | 59.4g    |  | 炭水化物                                                       | 14.6g   | 56.5g    |  | 炭水化物                                                   | 13.3g   | 55.2g    |  | 炭水化物                                                              | 17.8g   | 59.7g    |  | 炭水化物                                                      | 17.4g   | 59.3g    |  |
|         | ナトリウム                                                                | 673mg   | 674mg    |  | ナトリウム                                                      | 670mg   | 671mg    |  | ナトリウム                                                  | 665mg   | 666mg    |  | ナトリウム                                                             | 773mg   | 774mg    |  | ナトリウム                                                     | 488mg   | 489mg    |  |
|         | 食塩相当量                                                                | 1.7g    | 1.7g     |  | 食塩相当量                                                      | 1.7g    | 1.7g     |  | 食塩相当量                                                  | 1.7g    | 1.7g     |  | 食塩相当量                                                             | 2.0g    | 2.0g     |  | 食塩相当量                                                     | 1.2g    | 1.2g     |  |
| 昼食      | ★ごはん120g<br>豚ロースの玉ねぎソース<br>和風ポトフ<br>ネギ味噌炒め                           |         |          |  | ★ごはん120g<br>鶏肉のマーマレード煮<br>スパンダー<br>油揚げの玉子とし<br>ひじきとごぼうのナムル |         |          |  | ★ごはん120g<br>さわら味噌粕焼<br>ピーマンソテー<br>鶏と蓮根のピリ辛煮<br>マリーネサラダ |         |          |  | ★ごはん120g<br>大根とつくねの煮物<br>キャベツと豚肉の味噌炒め<br>白菜と昆布のナムル                |         |          |  | ★ごはん120g<br>ホイコーロ<br>ブロッコリーの煮物<br>ひじきとベーコンの煮物             |         |          |  |
|         | 麦<br>乳麦                                                              |         |          |  | 麦<br>乳麦<br>卵麦<br>麦                                         |         |          |  | 麦<br>卵乳麦<br>麦<br>卵乳麦                                   |         |          |  | 卵乳麦<br>麦<br>麦<br>麦                                                |         |          |  | 麦落<br>麦<br>卵乳麦                                            |         |          |  |
|         | 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                                                                | 243kcal | 436kcal  |  | エネルギー                                                      | 241kcal | 434kcal  |  | エネルギー                                                  | 252kcal | 445kcal  |  | エネルギー                                                             | 200kcal | 393kcal  |  | エネルギー                                                     | 234kcal | 427kcal  |  |
|         | たんぱく質                                                                | 15.5g   | 18.8g    |  | たんぱく質                                                      | 13.2g   | 16.5g    |  | たんぱく質                                                  | 16.2g   | 19.5g    |  | たんぱく質                                                             | 11.5g   | 14.8g    |  | たんぱく質                                                     | 15.8g   | 19.1g    |  |
|         | 脂質                                                                   | 11.7g   | 12.2g    |  | 脂質                                                         | 12.5g   | 13.0g    |  | 脂質                                                     | 14.0g   | 14.5g    |  | 脂質                                                                | 9.6g    | 10.1g    |  | 脂質                                                        | 12.1g   | 12.6g    |  |
|         | 炭水化物                                                                 | 16.4g   | 58.3g    |  | 炭水化物                                                       | 18.0g   | 59.9g    |  | 炭水化物                                                   | 13.4g   | 55.3g    |  | 炭水化物                                                              | 18.0g   | 59.9g    |  | 炭水化物                                                      | 15.7g   | 57.6g    |  |
|         | ナトリウム                                                                | 681mg   | 682mg    |  | ナトリウム                                                      | 656mg   | 657mg    |  | ナトリウム                                                  | 762mg   | 763mg    |  | ナトリウム                                                             | 780mg   | 781mg    |  | ナトリウム                                                     | 806mg   | 807mg    |  |
|         | 食塩相当量                                                                | 1.7g    | 1.7g     |  | 食塩相当量                                                      | 1.7g    | 1.7g     |  | 食塩相当量                                                  | 1.9g    | 1.9g     |  | 食塩相当量                                                             | 2.0g    | 2.0g     |  | 食塩相当量                                                     | 2.1g    | 2.1g     |  |
| 間食      | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                             |         |          |  | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                        |         |          |  | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g                                |         |          |  | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                               |         |          |  | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                  |         |          |  |
|         |                                                                      |         |          |  |                                                            |         |          |  |                                                        |         |          |  |                                                                   |         |          |  |                                                           |         |          |  |
| 夕食      | ★ごはん120g<br>ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん<br>人参のきんぴら<br>白菜と挽肉の旨煮<br>ブロッコリーのペペロンチーノ |         |          |  | ★ごはん120g<br>ホッケのごま焼<br>塩枝豆<br>玉ねぎと小松菜のトマト煮<br>蒸し鶏のおかか和え    |         |          |  | ★ごはん120g<br>豚肉のお好み焼風<br>青菜と高野豆腐の煮物<br>なめこと若芽のサツと煮      |         |          |  | ★ごはん120g<br>鶏のマスタード焼き<br>人参グラッセ<br>コーンと挽肉の炒め物<br>カリフラワーのピーナッツ味噌和え |         |          |  | ★ごはん120g<br>ブリの塩焼<br>人参グラッセ<br>豚肉とごぼうの煮物<br>蒸し鶏とザーサイの香味春雨 |         |          |  |
|         | 乳麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦                                                  |         |          |  | 麦<br>麦<br>乳麦<br>麦                                          |         |          |  | 麦<br>麦<br>乳麦<br>麦                                      |         |          |  | 麦<br>乳麦<br>乳麦<br>乳麦落                                              |         |          |  | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦か                                        |         |          |  |
|         | 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                                                                | 219kcal | 412kcal  |  | エネルギー                                                      | 176kcal | 369kcal  |  | エネルギー                                                  | 202kcal | 395kcal  |  | エネルギー                                                             | 263kcal | 456kcal  |  | エネルギー                                                     | 268kcal | 461kcal  |  |
|         | たんぱく質                                                                | 11.0g   | 14.3g    |  | たんぱく質                                                      | 16.1g   | 19.4g    |  | たんぱく質                                                  | 14.4g   | 17.7g    |  | たんぱく質                                                             | 18.2g   | 21.5g    |  | たんぱく質                                                     | 18.5g   | 21.8g    |  |
|         | 脂質                                                                   | 12.8g   | 13.3g    |  | 脂質                                                         | 5.7g    | 6.2g     |  | 脂質                                                     | 10.3g   | 10.8g    |  | 脂質                                                                | 14.2g   | 14.7g    |  | 脂質                                                        | 14.2g   | 14.7g    |  |
|         | 炭水化物                                                                 | 16.2g   | 58.1g    |  | 炭水化物                                                       | 14.9g   | 56.8g    |  | 炭水化物                                                   | 14.3g   | 56.2g    |  | 炭水化物                                                              | 16.7g   | 58.6g    |  | 炭水化物                                                      | 14.1g   | 56.0g    |  |
|         | ナトリウム                                                                | 779mg   | 780mg    |  | ナトリウム                                                      | 751mg   | 752mg    |  | ナトリウム                                                  | 777mg   | 778mg    |  | ナトリウム                                                             | 596mg   | 597mg    |  | ナトリウム                                                     | 631mg   | 632mg    |  |
|         | 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                                                             | 1.5g    | 1.5g     |  | 食塩相当量                                                     | 1.6g    | 1.6g     |  |
| 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                                                                | 645kcal | 1224kcal |  | エネルギー                                                      | 615kcal | 1194kcal |  | エネルギー                                                  | 620kcal | 1199kcal |  | エネルギー                                                             | 632kcal | 1211kcal |  | エネルギー                                                     | 654kcal | 1233kcal |  |
|         | たんぱく質                                                                | 39.0g   | 48.9g    |  | たんぱく質                                                      | 41.3g   | 51.2g    |  | たんぱく質                                                  | 39.6g   | 49.5g    |  | たんぱく質                                                             | 42.4g   | 52.3g    |  | たんぱく質                                                     | 41.0g   | 50.9g    |  |
|         | 脂質                                                                   | 32.5g   | 34.0g    |  | 脂質                                                         | 28.0g   | 29.5g    |  | 脂質                                                     | 32.6g   | 34.1g    |  | 脂質                                                                | 29.2g   | 30.7g    |  | 脂質                                                        | 32.5g   | 34.0g    |  |
|         | 炭水化物                                                                 | 50.1g   | 175.8g   |  | 炭水化物                                                       | 47.5g   | 173.2g   |  | 炭水化物                                                   | 41.0g   | 166.7g   |  | 炭水化物                                                              | 52.5g   | 178.2g   |  | 炭水化物                                                      | 47.2g   | 172.9g   |  |
|         | ナトリウム                                                                | 2133mg  | 2136mg   |  | ナトリウム                                                      | 2077mg  | 2080mg   |  | ナトリウム                                                  | 2204mg  | 2207mg   |  | ナトリウム                                                             | 2149mg  | 2152mg   |  | ナトリウム                                                     | 1925mg  | 1928mg   |  |
|         | 食塩相当量                                                                | 5.4g    | 5.4g     |  | 食塩相当量                                                      | 5.3g    | 5.3g     |  | 食塩相当量                                                  | 5.6g    | 5.6g     |  | 食塩相当量                                                             | 5.5g    | 5.5g     |  | 食塩相当量                                                     | 4.9g    | 4.9g     |  |
|         | エネルギー                                                                | 842kcal | 1421kcal |  | エネルギー                                                      | 822kcal | 1401kcal |  | エネルギー                                                  | 821kcal | 1400kcal |  | エネルギー                                                             | 839kcal | 1418kcal |  | エネルギー                                                     | 851kcal | 1430kcal |  |
|         | たんぱく質                                                                | 46.7g   | 56.6g    |  | たんぱく質                                                      | 47.4g   | 57.3g    |  | たんぱく質                                                  | 47.0g   | 56.9g    |  | たんぱく質                                                             | 48.5g   | 58.4g    |  | たんぱく質                                                     | 48.7g   | 58.6g    |  |
|         | 脂質                                                                   | 39.5g   | 41.0g    |  | 脂質                                                         | 35.1g   | 36.6g    |  | 脂質                                                     | 39.6g   | 41.1g    |  | 脂質                                                                | 36.3g   | 37.8g    |  | 脂質                                                        | 39.5g   | 41.0g    |  |
| 合計(間食込) | 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                                                                | 842kcal | 1421kcal |  | エネルギー                                                      | 822kcal | 1401kcal |  | エネルギー                                                  | 821kcal | 1400kcal |  | エネルギー                                                             | 839kcal | 1418kcal |  | エネルギー                                                     | 851kcal | 1430kcal |  |
|         | たんぱく質                                                                | 46.7g   | 56.6g    |  | たんぱく質                                                      | 47.4g   | 57.3g    |  | たんぱく質                                                  | 47.0g   | 56.9g    |  | たんぱく質                                                             | 48.5g   | 58.4g    |  | たんぱく質                                                     | 48.7g   | 58.6g    |  |
|         | 脂質                                                                   | 39.5g   | 41.0g    |  | 脂質                                                         | 35.1g   | 36.6g    |  | 脂質                                                     | 39.6g   | 41.1g    |  | 脂質                                                                | 36.3g   | 37.8g    |  | 脂質                                                        | 39.5g   | 41.0g    |  |
|         | 炭水化物                                                                 | 77.9g   | 203.6g   |  | 炭水化物                                                       | 79.4g   | 205.1g   |  | 炭水化物                                                   | 69.9g   | 195.6g   |  | 炭水化物                                                              | 84.4g   | 210.1g   |  | 炭水化物                                                      | 75.0g   | 200.7g   |  |
|         | ナトリウム                                                                | 2209mg  | 2212mg   |  | ナトリウム                                                      | 2151mg  | 2154mg   |  | ナトリウム                                                  | 2281mg  | 2284mg   |  | ナトリウム                                                             | 2223mg  | 2226mg   |  | ナトリウム                                                     | 2001mg  | 2004mg   |  |
|         | 食塩相当量                                                                | 5.6g    | 5.6g     |  | 食塩相当量                                                      | 5.5g    | 5.5g     |  | 食塩相当量                                                  | 5.8g    | 5.8g     |  | 食塩相当量                                                             | 5.7g    | 5.7g     |  | 食塩相当量                                                     | 5.1g    | 5.1g     |  |

※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♪

