

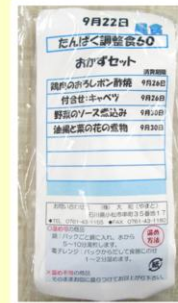
週間献立表(カロリー調整食1440)



	1月26日(月)				1月27日(火)				1月28日(水)				1月29日(木)				1月30日(金)			
朝食	★ごはん120g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あなか 湯葉と枝豆の梅おかきサラダ				★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかき煮 じゃが芋の中華風サラダ				★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん ジャガ芋とえきの煮物 カリフラワーの梅子味噌和え				★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			
	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	181kcal	374kcal		エネルギー	173kcal	366kcal		エネルギー	170kcal	363kcal		エネルギー	196kcal	389kcal		エネルギー	128kcal	321kcal	
	たんぱく質	11.1g	14.4g		たんぱく質	9.1g	12.4g		たんぱく質	6.9g	10.2g		たんぱく質	10.0g	13.3g		たんぱく質	6.3g	9.6g	
	脂質	7.5g	8.0g		脂質	7.0g	7.5g		脂質	7.6g	8.1g		脂質	9.4g	9.9g		脂質	4.6g	5.1g	
昼食	★ごはん120g 鶏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 白身魚の生姜煮 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 豆腐としめじののりみ煮				★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			
	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	200kcal	393kcal		エネルギー	208kcal	401kcal		エネルギー	238kcal	431kcal		エネルギー	234kcal	427kcal		エネルギー	254kcal	447kcal	
	たんぱく質	11.2g	14.5g		たんぱく質	18.4g	21.7g		たんぱく質	11.3g	14.6g		たんぱく質	17.1g	20.4g		たんぱく質	16.0g	19.3g	
	脂質	10.5g	11.0g		脂質	7.5g	8.0g		脂質	12.1g	12.6g		脂質	11.3g	11.8g		脂質	13.9g	14.4g	
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 麩の野菜あなか 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 鶏肉ときのこのバター醤油 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 ふきのぎんびら 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え			
	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	241kcal	434kcal		エネルギー	250kcal	443kcal		エネルギー	216kcal	409kcal		エネルギー	196kcal	389kcal		エネルギー	249kcal	442kcal	
	たんぱく質	18.0g	21.3g		たんぱく質	13.2g	16.5g		たんぱく質	21.7g	25.0g		たんぱく質	11.8g	15.1g		たんぱく質	18.1g	21.4g	
夕食	★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 麩の野菜あなか 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 鶏肉ときのこのバター醤油 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 ふきのぎんびら 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え			
	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	241kcal	434kcal		エネルギー	250kcal	443kcal		エネルギー	216kcal	409kcal		エネルギー	196kcal	389kcal		エネルギー	249kcal	442kcal	
	たんぱく質	18.0g	21.3g		たんぱく質	13.2g	16.5g		たんぱく質	21.7g	25.0g		たんぱく質	11.8g	15.1g		たんぱく質	18.1g	21.4g	
	脂質	11.3g	11.8g		脂質	14.9g	15.4g		脂質	8.0g	8.5g		脂質	9.0g	9.5g		脂質	13.8g	14.3g	
合計	エネルギー 622kcal たんぱく質 40.3g 脂質 29.3g 炭水化物 50.0g ナトリウム 2094mg 食塩相当量 5.3g				エネルギー 631kcal たんぱく質 40.7g 脂質 29.4g 炭水化物 52.0g ナトリウム 2185mg 食塩相当量 5.6g				エネルギー 624kcal たんぱく質 39.9g 脂質 27.7g 炭水化物 52.2g ナトリウム 2171mg 食塩相当量 5.5g				エネルギー 626kcal たんぱく質 38.9g 脂質 29.7g 炭水化物 47.4g ナトリウム 2178mg 食塩相当量 5.5g				エネルギー 631kcal たんぱく質 40.4g 脂質 32.3g 炭水化物 43.4g ナトリウム 2104mg 食塩相当量 5.3g			
	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	622kcal	1201kcal		エネルギー	631kcal	1210kcal		エネルギー	624kcal	1203kcal		エネルギー	626kcal	1205kcal		エネルギー	631kcal	1210kcal	
	たんぱく質	40.3g	50.2g		たんぱく質	40.7g	50.6g		たんぱく質	39.9g	49.8g		たんぱく質	38.9g	48.8g		たんぱく質	40.4g	50.3g	
	脂質	29.3g	30.8g		脂質	29.4g	30.9g		脂質	27.7g	29.2g		脂質	29.7g	31.2g		脂質	32.3g	33.8g	
合計(間食込)	エネルギー 819kcal たんぱく質 48.0g 脂質 36.3g 炭水化物 77.8g ナトリウム 2170mg 食塩相当量 5.5g				エネルギー 838kcal たんぱく質 46.8g 脂質 36.5g 炭水化物 83.9g ナトリウム 2259mg 食塩相当量 5.8g				エネルギー 823kcal たんぱく質 47.8g 脂質 34.7g 炭水化物 80.4g ナトリウム 2247mg 食塩相当量 5.7g				エネルギー 823kcal たんぱく質 46.6g 脂質 36.7g 炭水化物 75.2g ナトリウム 2254mg 食塩相当量 5.7g				エネルギー 830kcal たんぱく質 48.3g 脂質 39.3g 炭水化物 71.6g ナトリウム 2180mg 食塩相当量 5.5g			
	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	819kcal	1398kcal		エネルギー	838kcal	1417kcal		エネルギー	823kcal	1402kcal		エネルギー	823kcal	1402kcal		エネルギー	830kcal	1409kcal	
	たんぱく質	48.0g	57.9g		たんぱく質	46.8g	56.7g		たんぱく質	47.8g	57.7g		たんぱく質	46.6g	56.5g		たんぱく質	48.3g	58.2g	
	脂質	36.3g	37.8g		脂質	36.5g	38.0g		脂質	34.7g	36.2g		脂質	36.7g	38.2g		脂質	39.3g	40.8g	

※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」は
「×」は

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♪

