

週間献立表(カロリー調整食1440)



	3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20日(金)		
朝食	★ごはん120g 白米と厚揚げの中身そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ		★ごはん120g 乳麦落 小車麩煮 コンニャクのあおき炒め 大豆とトマトのマリネサラダ		★ごはん120g 干草焼き ひき肉のエスニック炒め コールスローサラダ		★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スニブキャベツ		★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え		
	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	181kcal	374kcal	209kcal	402kcal	182kcal	375kcal	181kcal	374kcal	152kcal	345kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	12.1g	15.4g	9.9g	13.2g	12.2g	15.5g	8.0g	11.3g
	脂質	9.6g	10.1g	11.9g	12.4g	9.5g	10.0g	7.0g	7.5g	7.4g	7.9g
炭水化物	13.1g	55.0g	14.1g	56.0g	13.3g	55.2g	18.9g	60.8g	14.5g	56.4g	
ナトリウム	630mg	631mg	674mg	675mg	598mg	599mg	615mg	616mg	591mg	592mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参グラッセ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこのソテー マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 ひじきと挽肉の炒め物		★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え		
	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	237kcal	430kcal	229kcal	422kcal	241kcal	434kcal	258kcal	451kcal	260kcal	453kcal
	たんぱく質	13.4g	16.7g	13.4g	16.7g	15.6g	18.9g	15.4g	18.7g	15.8g	19.1g
	脂質	12.5g	13.0g	10.9g	11.4g	12.8g	13.3g	15.0g	15.5g	14.3g	14.8g
炭水化物	18.5g	60.4g	19.5g	61.4g	13.8g	55.7g	14.1g	56.0g	17.0g	58.9g	
ナトリウム	763mg	764mg	483mg	484mg	686mg	687mg	628mg	629mg	650mg	651mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.2g	1.2g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 法蓮草の煮びたし 鶏むね肉のキムチ炒め 野菜のバジルチーズ焼き		★ごはん120g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコンコンのおろし和え		★ごはん120g ロールキャベツの蒸ワイン煮 ミックソテー 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ		★ごはん120g 白身魚の竜田揚 ブロッコリー 高菜と大根の煮物 野菜のピーナッツ和え		
夕食	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	214kcal	407kcal	221kcal	414kcal	196kcal	389kcal	188kcal	381kcal	214kcal	407kcal
	たんぱく質	17.1g	20.4g	14.5g	17.8g	16.3g	19.6g	11.8g	15.1g	15.6g	18.9g
	脂質	8.5g	9.0g	9.9g	10.4g	9.6g	10.1g	8.2g	8.7g	10.0g	10.5g
	炭水化物	15.7g	57.6g	17.8g	59.7g	9.8g	51.7g	19.3g	61.2g	15.8g	57.7g
ナトリウム	657mg	658mg	795mg	796mg	604mg	605mg	925mg	926mg	783mg	784mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	2.4g	2.4g	2.0g	2.0g	
合計	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	632kcal	1211kcal	659kcal	1238kcal	619kcal	1198kcal	627kcal	1206kcal	626kcal	1205kcal
	たんぱく質	40.8g	50.7g	40.0g	49.9g	41.8g	51.7g	39.4g	49.3g	39.4g	49.3g
	脂質	30.6g	32.1g	32.7g	34.2g	31.9g	33.4g	30.2g	31.7g	31.7g	33.2g
	炭水化物	47.3g	173.0g	51.4g	177.1g	36.9g	162.6g	52.3g	178.0g	47.3g	173.0g
ナトリウム	2050mg	2053mg	1952mg	1955mg	1888mg	1891mg	2168mg	2171mg	2024mg	2027mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	4.9g	4.9g	4.7g	4.7g	5.6g	5.6g	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1409kcal	860kcal	1439kcal	816kcal	1395kcal	826kcal	1405kcal	827kcal	1406kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	47.4g	57.3g	49.5g	59.4g	47.3g	57.2g	46.8g	56.7g
	脂質	37.6g	39.1g	39.7g	41.2g	38.9g	40.4g	37.2g	38.7g	38.7g	40.2g
	炭水化物	76.2g	201.9g	80.3g	206.0g	64.7g	190.4g	80.5g	206.2g	76.2g	201.9g
	ナトリウム	2124mg	2029mg	2029mg	2032mg	1964mg	1967mg	2244mg	2247mg	2101mg	2104mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.1g	5.1g	4.9g	4.9g	5.8g	5.8g	5.4g	5.4g	

※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ください。

〇温め可

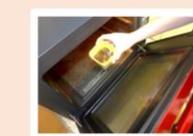
×温め不可

「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。

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り付けられます



ご飯などをつけて1膳の完成です♪

