

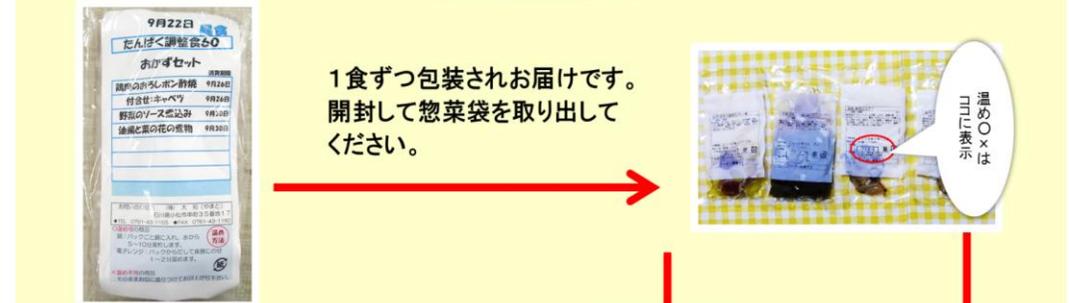
# 週間献立表(カロリー調整食1440)



		3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27日(金)			
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g		
	白菜とがんもの煮物	大豆とキャベツのスープ煮	鶏肉と鶏肉の煮物	豚肉とごぼうの煮物									
	竹輪のごま炒め	鶏ミンチと小松菜の煮物	油揚げと菜の花の煮物	油揚げと菜の花の煮物	油揚げと菜の花の煮物	油揚げと菜の花の煮物	油揚げと菜の花の煮物	油揚げと菜の花の煮物	油揚げと菜の花の煮物	油揚げと菜の花の煮物	油揚げと菜の花の煮物		
	大根の甘酢漬け	人参とコーンのツナマヨ和え	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	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	おかず	ご飯セット	
エネルギー	159kcal	352kcal	177kcal	370kcal	185kcal	378kcal	193kcal	386kcal	185kcal	378kcal	185kcal	378kcal	
たんぱく質	8.8g	12.1g	10.9g	14.2g	11.3g	14.6g	13.8g	17.1g	8.8g	12.1g	8.8g	12.1g	
脂質	7.2g	7.7g	8.0g	8.5g	8.6g	9.1g	8.2g	8.7g	10.1g	10.6g	10.1g	10.6g	
炭水化物	15.3g	57.2g	16.0g	57.9g	17.1g	59.0g	16.5g	58.4g	15.2g	57.1g	15.2g	57.1g	
ナトリウム	744mg	745mg	660mg	661mg	657mg	658mg	583mg	584mg	743mg	744mg	743mg	744mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g		
	サワラの味噌煮	大根と鶏肉の煮物	メンチカツ	ブリのごま焼									
	チンゲン菜とピーマンのソテー	高野豆腐の洋風炒り煮	麦	人参グラッセ									
	鶏と蓮根のピリ辛煮	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	鶏とえのきのさっと煮									
	キャロットラペ	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	キャベツとベーコンの煮込み									
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	おかず	ご飯セット		
エネルギー	248kcal	441kcal	240kcal	433kcal	231kcal	424kcal	238kcal	431kcal	237kcal	430kcal	237kcal	430kcal	
たんぱく質	16.4g	19.7g	13.8g	17.1g	9.5g	12.8g	13.0g	16.3g	15.8g	19.1g	15.8g	19.1g	
脂質	11.0g	11.5g	13.1g	13.6g	13.1g	13.6g	12.4g	12.9g	12.4g	12.9g	12.4g	12.9g	
炭水化物	18.7g	60.6g	17.1g	59.0g	18.3g	60.2g	17.4g	59.3g	14.1g	56.0g	14.1g	56.0g	
ナトリウム	733mg	734mg	785mg	786mg	589mg	590mg	713mg	714mg	724mg	725mg	724mg	725mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g		
	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎グレープフルーツ150g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g		
	鶏の柚子胡椒焼	豚肉と野菜のトマト炒め	ホッケの酒粕焼	鶏肉マスタード									
	インゲンソテー	ぜんまいとミンチの煮物	人参のきんぴら	うま塩キャベツ									
	大根とごぼうの甘辛煮	麩の野菜あんかけ	インゲンの生煮炒め	大根とひじきのうま煮									
	法蓮草のおひたし	若芽としらすのおひたし	若芽としらすのおひたし	三色野菜ナムル									
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	おかず	ご飯セット		
エネルギー	205kcal	398kcal	221kcal	414kcal	223kcal	416kcal	219kcal	412kcal	200kcal	393kcal	200kcal	393kcal	
たんぱく質	16.4g	19.7g	15.0g	18.3g	18.4g	21.7g	13.9g	17.2g	16.9g	20.2g	16.9g	20.2g	
脂質	11.3g	11.8g	10.2g	10.7g	8.5g	9.0g	12.6g	13.1g	10.7g	11.2g	10.7g	11.2g	
炭水化物	9.0g	50.9g	17.1g	59.0g	16.1g	58.0g	12.2g	54.1g	9.0g	50.9g	9.0g	50.9g	
ナトリウム	737mg	738mg	708mg	709mg	793mg	794mg	766mg	767mg	646mg	647mg	646mg	647mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	1.9g	2.0g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	
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	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	612kcal	1191kcal	638kcal	1217kcal	639kcal	1218kcal	650kcal	1229kcal	622kcal	1201kcal	622kcal	1201kcal
	たんぱく質	41.6g	51.5g	39.7g	49.6g	39.2g	49.1g	40.7g	50.6g	41.5g	51.4g	41.5g	51.4g
	脂質	29.5g	31.0g	31.3g	32.8g	30.2g	31.7g	33.2g	34.7g	33.2g	34.7g	33.2g	34.7g
	炭水化物	43.0g	168.7g	50.2g	175.9g	51.5g	177.2g	46.1g	171.8g	38.3g	164.0g	38.3g	164.0g
ナトリウム	2214mg	2217mg	2153mg	2156mg	2039mg	2042mg	2062mg	2065mg	2113mg	2116mg	2113mg	2116mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	5.5g	5.5g	5.2g	5.2g	5.2g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	819kcal	1398kcal	835kcal	1414kcal	840kcal	1419kcal	848kcal	1427kcal	829kcal	1408kcal	829kcal	1408kcal
たんぱく質	47.7g	57.6g	47.4g	57.3g	46.6g	56.5g	47.6g	57.5g	47.6g	57.5g	47.6g	57.5g	
脂質	36.6g	38.1g	38.3g	39.8g	37.2g	38.7g	40.2g	41.7g	40.3g	41.8g	40.3g	41.8g	
炭水化物	74.9g	200.6g	78.0g	203.7g	80.4g	206.1g	75.0g	200.7g	70.2g	195.9g	70.2g	195.9g	
ナトリウム	2288mg	2229mg	2229mg	2232mg	2116mg	2119mg	2136mg	2139mg	2187mg	2190mg	2187mg	2190mg	
食塩相当量	5.9g	5.9g	5.7g	5.7g	5.4g	5.4g	5.4g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	

※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。



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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」



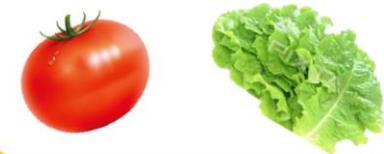
② 電子レンジで温める場合はお皿に移しラップをして温めて下さい。



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♪