

週間献立表(カロリー調整食1440)



	4月27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1日(金)		
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 中華キャベツ		★ごはん120g 三井寺煮 小車煮 コンニャクのあおさ炒め 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 なすの中華風南蛮揚げ		★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	156kcal	349kcal	209kcal	402kcal	189kcal	382kcal	181kcal	374kcal	152kcal	345kcal
	たんぱく質	8.9g	12.2g	12.1g	15.4g	10.1g	13.4g	12.2g	15.5g	8.0g	11.3g
	脂質	8.0g	8.5g	11.9g	12.4g	10.7g	11.2g	7.0g	7.5g	7.4g	7.9g
炭水化物	12.8g	54.7g	14.1g	56.0g	12.9g	54.8g	18.9g	60.8g	14.5g	56.4g	
ナトリウム	577mg	578mg	674mg	675mg	607mg	608mg	615mg	616mg	591mg	592mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 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 ビーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ		★ごはん120g 鯖の磯辺焼 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	261kcal	454kcal	229kcal	422kcal	241kcal	434kcal	258kcal	451kcal	260kcal	453kcal
	たんぱく質	17.7g	21.0g	13.4g	16.7g	15.6g	18.9g	15.4g	18.7g	15.8g	19.1g
	脂質	15.5g	16.0g	10.9g	11.4g	12.8g	13.3g	15.0g	15.5g	14.3g	14.8g
炭水化物	11.6g	53.5g	19.5g	61.4g	13.8g	55.7g	14.1g	56.0g	17.0g	58.9g	
ナトリウム	770mg	771mg	483mg	484mg	686mg	687mg	628mg	629mg	650mg	651mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	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 ◎グレープフルーツ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 ビーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め じゃがいものり塩炒め		★ごはん120g 豚生姜焼き丼の具 白菜と蕪の玉子とじ 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 春雨とツナのピリ辛炒め オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g ロールキャベツの蒸ワイン煮 コーンバター 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ		★ごはん120g 白身魚の菖田揚 ブロッコリー 高菜と大根の煮物 野菜のビーナッツ和え		
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	205kcal	398kcal	221kcal	414kcal	203kcal	396kcal	193kcal	386kcal	214kcal	407kcal
	たんぱく質	15.6g	18.9g	14.5g	17.8g	13.2g	16.5g	11.5g	14.8g	15.6g	18.9g
	脂質	7.3g	7.8g	9.9g	10.4g	8.9g	9.4g	9.1g	9.6g	10.0g	10.5g
	炭水化物	16.8g	58.7g	17.8g	59.7g	16.4g	58.3g	19.4g	61.3g	15.8g	57.7g
ナトリウム	673mg	674mg	795mg	796mg	614mg	615mg	924mg	925mg	783mg	784mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	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	622kcal	1201kcal	659kcal	1238kcal	633kcal	1212kcal	632kcal	1211kcal	626kcal	1205kcal
	たんぱく質	42.2g	52.1g	40.0g	49.9g	38.9g	48.8g	39.1g	49.0g	39.4g	49.3g
	脂質	30.8g	32.3g	32.7g	34.2g	32.4g	33.9g	31.1g	32.6g	31.7g	33.2g
	炭水化物	41.2g	166.9g	51.4g	177.1g	43.1g	168.8g	52.4g	178.1g	47.3g	173.0g
ナトリウム	2020mg	2023mg	1952mg	1955mg	1907mg	1910mg	2167mg	2170mg	2024mg	2027mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	4.9g	4.9g	4.8g	4.8g	5.6g	5.6g	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	820kcal	1399kcal	860kcal	1439kcal	830kcal	1409kcal	831kcal	1410kcal	827kcal	1406kcal
たんぱく質	49.1g	59.0g	47.4g	57.3g	46.6g	56.5g	47.0g	56.9g	46.8g	56.7g	
脂質	37.8g	39.3g	39.7g	41.2g	39.4g	40.9g	38.1g	39.6g	38.7g	40.2g	
炭水化物	70.1g	195.8g	80.3g	206.0g	70.9g	196.6g	80.6g	206.3g	76.2g	201.9g	
ナトリウム	2094mg	2097mg	2029mg	2032mg	1983mg	1986mg	2243mg	2246mg	2101mg	2104mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.1g	5.1g	5.0g	5.0g	5.8g	5.8g	5.4g	5.4g	

※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℃)

×温め不可

↓

「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○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
よりきれいに盛り付けの事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の完成です♪

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケート
へのご協力をお願いいたします。