


# 週間献立表(カロリー調整食1440)



	5月4日(月)		5月5日(火)		5月6日(水)		5月7日(木)		5月8日(金)			
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え		★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			
	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	165kcal	358kcal	177kcal	370kcal	185kcal	378kcal	193kcal	386kcal	148kcal	341kcal	
	たんぱく質	9.8g	13.1g	10.9g	14.2g	11.3g	14.6g	13.8g	17.1g	9.7g	13.0g	
	脂質	7.2g	7.7g	8.0g	8.5g	8.6g	9.1g	8.2g	8.7g	6.6g	7.1g	
	炭水化物	16.3g	58.2g	16.0g	57.9g	17.0g	58.9g	16.5g	58.4g	12.9g	54.8g	
	ナトリウム	742mg	743mg	660mg	661mg	656mg	657mg	583mg	584mg	661mg	662mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	
	昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ		★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ		★ごはん120g メンチカツ ブロッコリー 麩とえのきのさっと煮 キャベツとベーコンの煮浸し		★ごはん120g ブリのごま焼 人参グラッセ じゃがいものり塩炒め 切干と菜の花のおひたし		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 法蓮草の煮びたし 野菜のチリソース煮 切干と人参のハリハリ		
		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	239kcal	432kcal	231kcal	424kcal	239kcal	432kcal	231kcal	424kcal	
たんぱく質		16.4g	19.7g	14.0g	17.3g	9.5g	12.8g	13.0g	16.3g	15.7g	19.0g	
脂質		11.0g	11.5g	13.1g	13.6g	13.1g	13.6g	12.4g	12.9g	12.3g	12.8g	
炭水化物		18.7g	60.6g	17.0g	58.9g	18.3g	60.2g	17.5g	59.4g	12.9g	54.8g	
ナトリウム		733mg	734mg	784mg	785mg	589mg	590mg	709mg	710mg	722mg	723mg	
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	
間食		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g		
		★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 インゲンソテー 大根とごぼうの甘酢煮 法蓮草のおひたし		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 切干天根の中華和え		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生薬炒め 若芽としらすのおひたし		★ごはん120g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル		★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 和風ザラダ		
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	230kcal	423kcal	223kcal	416kcal	221kcal	414kcal	237kcal	430kcal	
	たんぱく質	16.4g	19.7g	15.6g	18.9g	18.4g	21.7g	14.0g	17.3g	16.0g	19.3g	
	脂質	11.3g	11.8g	11.6g	12.1g	8.5g	9.0g	12.6g	13.1g	14.2g	14.7g	
	炭水化物	9.0g	50.9g	15.9g	57.8g	16.1g	58.0g	12.4g	54.3g	11.3g	53.2g	
	ナトリウム	737mg	738mg	736mg	737mg	793mg	794mg	768mg	769mg	728mg	729mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	
	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	618kcal	1197kcal	646kcal	1225kcal	639kcal	1218kcal	653kcal	1232kcal	616kcal	1195kcal
		たんぱく質	42.6g	52.5g	40.5g	50.4g	39.2g	49.1g	40.8g	50.7g	41.4g	51.3g
脂質		29.5g	31.0g	32.7g	34.2g	32.0g	31.7g	33.2g	34.7g	33.1g	34.6g	
炭水化物		44.0g	169.7g	48.9g	174.6g	51.4g	177.1g	46.4g	172.1g	37.1g	162.8g	
ナトリウム		2212mg	2215mg	2180mg	2183mg	2038mg	2041mg	2060mg	2063mg	2111mg	2114mg	
食塩相当量		5.7g	5.7g	5.6g	5.6g	5.2g	5.2g	5.3g	5.3g	5.4g	5.4g	
合計(間食込)		エネルギー	825kcal	1404kcal	843kcal	1422kcal	840kcal	1419kcal	851kcal	1430kcal	823kcal	1402kcal
		たんぱく質	48.7g	58.6g	48.2g	58.1g	46.6g	56.5g	47.7g	57.6g	47.5g	57.4g
		脂質	36.6g	38.1g	39.7g	41.2g	37.2g	38.7g	40.2g	41.7g	40.2g	41.7g
	炭水化物	75.9g	201.6g	76.7g	202.4g	80.3g	206.0g	75.3g	201.0g	69.0g	194.7g	
	ナトリウム	2286mg	2289mg	2256mg	2259mg	2115mg	2118mg	2134mg	2137mg	2185mg	2188mg	
食塩相当量	5.9g	5.9g	5.8g	5.8g	5.4g	5.4g	5.5g	5.5g	5.6g	5.6g		

※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

↓

「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。

