

週間献立表(カロリー調整食1440)



	6月15日(月)		6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6月19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		
	白菜とがんもの煮物	大豆とキャベツのスープ煮	鶏肉のレモンペッパー炒め	豚肉とごぼうの煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物		
	竹輪のごま炒め	卵乳麦	鶏肉と小松菜の煮物	卵乳麦	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		
	カリフラワーの甘酢漬け	卵麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		
	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	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	204kcal	397kcal	エネルギー	193kcal	386kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	13.8g	17.1g
	脂質	7.2g	7.7g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	8.2g	8.7g
炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	16.5g	58.4g	
ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	583mg	584mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
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		
	サワラの味噌煮	大根と鶏肉の煮物	メンチカツ	メンチカツ	ブリのごま焼	ブリのごま焼	人参グラッセ	人参グラッセ	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼		
	チンゲン菜とピーマンのソテー	高野豆腐の洋風炒り煮	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦		
	鶏と蓮根のピリ辛煮	野菜のバジルチーズ焼き	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦		
	キャロットラペ	キャベツとベーコンの煮浸し	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		
	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	240kcal	433kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	239kcal	432kcal
	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	13.0g	16.3g
	脂質	11.0g	11.5g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	12.4g	12.9g
炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	17.5g	59.4g	
ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	709mg	710mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	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	◎りんご150g	◎りんご150g			
	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎バナナ90g								
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		
	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	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん		
	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	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮		
	大根とごぼうの甘辛煮	切干大根の中華和え	インゲンの生薑炒め	大根とひじきのうま煮	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ		
	法蓮草のおひたし	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		
	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	221kcal	414kcal
	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	14.0g	17.3g
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	12.6g	13.1g
炭水化物	9.0g	50.9g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	12.4g	54.3g	
ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	794mg	794mg	ナトリウム	768mg	769mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
合計	エネルギー	618kcal	1197kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal	エネルギー	656kcal	1235kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal
	たんぱく質	42.6g	52.5g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	40.8g	50.7g
	脂質	29.5g	31.0g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	33.2g	34.7g
	炭水化物	44.0g	169.7g	炭水化物	49.2g	174.9g	炭水化物	51.4g	177.1g	炭水化物	46.4g	172.1g
	ナトリウム	2212mg	2215mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	2060mg	2063mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	844kcal	1423kcal	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal
	たんぱく質	48.7g	58.1g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	47.7g	57.6g
	脂質	36.6g	38.1g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	40.2g	41.7g
	炭水化物	75.9g	201.6g	炭水化物	77.0g	202.7g	炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	75.3g	201.0g
ナトリウム	2286mg	2289mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2193mg	2196mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	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」

○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℃)



封を切ってお皿に盛付けて下さい。
※温め○は火傷に注意!

「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。