

週間献立表(カロリー調整食1440)



	9月14日(月)				9月15日(火)				9月16日(水)				9月17日(木)				9月18日(金)			
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 豚肉と大根の煮物 レンコンとフキの煮物				★ごはん120g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と煮し鶏のサラダ				★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め れんこんサラダ				★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢				★ごはん120g しんじょうの柚子あん 鶏むね肉のキムチ炒め 菜の花のおひたし			
	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	153kcal	346kcal		エネルギー	157kcal	350kcal		エネルギー	140kcal	333kcal		エネルギー	184kcal	377kcal		エネルギー	154kcal	347kcal	
	たんぱく質	8.0g	11.3g		たんぱく質	12.1g	15.4g		たんぱく質	6.1g	9.4g		たんぱく質	8.7g	12.0g		たんぱく質	9.6g	12.9g	
	脂質	6.4g	6.9g		脂質	5.5g	6.0g		脂質	8.3g	8.8g		脂質	8.7g	9.2g		脂質	7.8g	8.3g	
	炭水化物	15.3g	57.2g		炭水化物	15.0g	56.9g		炭水化物	11.6g	53.5g		炭水化物	18.0g	59.9g		炭水化物	12.2g	54.1g	
	ナトリウム	659mg	660mg		ナトリウム	602mg	603mg		ナトリウム	603mg	604mg		ナトリウム	759mg	760mg		ナトリウム	691mg	692mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.5g	1.5g		食塩相当量	1.5g	1.5g		食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.8g	1.8g	
	★ごはん120g サワラの西京焼 法蓮草の煮びたし 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え				★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉とごぼうの味噌煮込み 野菜の生薑醤油漬け				★ごはん120g ブリの照焼 塩ゆでアスパラ ひじきと挽肉の炒め物 切干大根の柚子胡椒ナムル				★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ				★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツのピーナッツ和え			
昼食	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	263kcal	456kcal		エネルギー	236kcal	429kcal		エネルギー	223kcal	416kcal		エネルギー	227kcal	420kcal		エネルギー	212kcal	405kcal	
	たんぱく質	16.7g	20.0g		たんぱく質	14.8g	18.1g		たんぱく質	16.7g	20.0g		たんぱく質	12.5g	15.8g		たんぱく質	14.8g	18.1g	
	脂質	15.4g	15.9g		脂質	11.4g	11.9g		脂質	10.5g	11.0g		脂質	12.0g	12.5g		脂質	11.9g	12.4g	
	炭水化物	13.9g	55.8g		炭水化物	17.7g	59.6g		炭水化物	13.4g	55.3g		炭水化物	17.9g	59.8g		炭水化物	12.3g	54.2g	
	ナトリウム	821mg	822mg		ナトリウム	848mg	849mg		ナトリウム	852mg	853mg		ナトリウム	715mg	716mg		ナトリウム	739mg	740mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g		食塩相当量	2.2g	2.2g		食塩相当量	2.2g	2.2g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.9g	1.9g	
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎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 ◎グレープフルーツ200g			
	★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え				★ごはん120g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし キャベツと卵の塩レモンパスタ				★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 スパンソテー 中華うま煮 カリフラワーのピクルス				★ごはん120g アジのカレー焼 ビーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え				★ごはん120g 鶏の幽庵焼き きのこソテー 高野豆腐の味噌煮 若芽と油揚げのおひたし			
夕食	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	200kcal	393kcal		エネルギー	229kcal	422kcal		エネルギー	259kcal	452kcal		エネルギー	221kcal	414kcal		エネルギー	252kcal	445kcal	
	たんぱく質	14.6g	17.9g		たんぱく質	14.2g	17.5g		たんぱく質	16.4g	19.7g		たんぱく質	17.8g	21.1g		たんぱく質	16.8g	20.1g	
	脂質	9.4g	9.9g		脂質	12.5g	13.0g		脂質	13.8g	14.3g		脂質	9.9g	10.4g		脂質	13.4g	13.9g	
	炭水化物	15.2g	57.1g		炭水化物	15.2g	57.1g		炭水化物	14.9g	56.8g		炭水化物	15.0g	56.9g		炭水化物	14.3g	56.2g	
	ナトリウム	772mg	773mg		ナトリウム	684mg	685mg		ナトリウム	692mg	693mg		ナトリウム	743mg	744mg		ナトリウム	761mg	762mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.9g	1.9g	
	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	616kcal	1195kcal		エネルギー	622kcal	1201kcal		エネルギー	622kcal	1201kcal		エネルギー	632kcal	1211kcal		エネルギー	618kcal	1197kcal	
合計	たんぱく質	39.3g	49.2g		たんぱく質	41.1g	51.0g		たんぱく質	39.2g	49.1g		たんぱく質	39.0g	48.9g		たんぱく質	41.2g	51.1g	
	脂質	31.2g	32.7g		脂質	29.4g	30.9g		脂質	32.6g	34.1g		脂質	30.6g	32.1g		脂質	33.1g	34.6g	
	炭水化物	44.4g	170.1g		炭水化物	47.9g	173.6g		炭水化物	39.9g	165.6g		炭水化物	50.9g	176.6g		炭水化物	38.8g	164.5g	
	ナトリウム	2252mg	2255mg		ナトリウム	2134mg	2137mg		ナトリウム	2147mg	2150mg		ナトリウム	2217mg	2220mg		ナトリウム	2191mg	2194mg	
	食塩相当量	5.8g	5.8g		食塩相当量	5.4g	5.4g		食塩相当量	5.5g	5.5g		食塩相当量	5.6g	5.6g		食塩相当量	5.6g	5.6g	
	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	813kcal	1392kcal		エネルギー	829kcal	1408kcal		エネルギー	819kcal	1398kcal		エネルギー	833kcal	1412kcal		エネルギー	815kcal	1394kcal	
	たんぱく質	47.0g	56.9g		たんぱく質	47.2g	57.1g		たんぱく質	46.9g	56.8g		たんぱく質	46.4g	56.3g		たんぱく質	48.9g	58.8g	
	脂質	38.2g	39.7g		脂質	36.5g	38.0g		脂質	39.6g	41.1g		脂質	37.6g	39.1g		脂質	40.1g	41.6g	
	炭水化物	72.2g	197.9g		炭水化物	79.8g	205.5g		炭水化物	67.7g	193.4g		炭水化物	79.8g	205.5g		炭水化物	66.6g	192.3g	
合計(間食込)	ナトリウム	2328mg	2331mg		ナトリウム	2208mg	2211mg		ナトリウム	2223mg	2226mg		ナトリウム	2294mg	2297mg		ナトリウム	2267mg	2270mg	
	食塩相当量	6.0g	6.0g		食塩相当量	5.6g	5.6g		食塩相当量	5.7g	5.7g		食塩相当量	5.8g	5.8g		食塩相当量	5.8g	5.8g	
	※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

×温め不可

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℃)

「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。