

週間献立表(カロリー調整食1440)



	11月2日(月)				11月3日(火)				11月4日(水)				11月5日(木)				11月6日(金)			
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 豚肉ときのこの炒め物 切干大根のパンパシージ				★ごはん120g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 白菜と挽肉の旨煮				★ごはん120g 三井寺煮 小車煮 ひじきの具だくさん煮 マリネサラダ				★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし				★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ			
	乳麦落 麦 麦				卵 麦 麦				卵 麦 麦 卵乳麦				乳麦 麦 麦 麦				卵麦 乳麦 麦 麦			
	おかず				おかず				おかず				おかず				おかず			
	ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット			
	エネルギー	210kcal	403kcal		エネルギー	196kcal	389kcal		エネルギー	216kcal	409kcal		エネルギー	169kcal	362kcal		エネルギー	152kcal	345kcal	
	たんぱく質	13.2g	16.5g		たんぱく質	13.7g	17.0g		たんぱく質	9.6g	12.9g		たんぱく質	12.7g	16.0g		たんぱく質	6.7g	10.0g	
	脂質	11.8g	12.3g		脂質	8.8g	9.3g		脂質	13.2g	13.7g		脂質	5.4g	5.9g		脂質	6.2g	6.7g	
	炭水化物	14.0g	55.9g		炭水化物	17.1g	59.0g		炭水化物	14.6g	56.5g		炭水化物	17.8g	59.7g		炭水化物	17.4g	59.3g	
	ナトリウム	658mg	659mg		ナトリウム	684mg	685mg		ナトリウム	665mg	666mg		ナトリウム	773mg	774mg		ナトリウム	488mg	489mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん120g ソフトハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参のレモン煮 スープキャベツ 法蓮草ソテー				★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース ネギ味噌炒め 切干の梅しそ和え				★ごはん120g サワラのごま焼 ピーマンソテー 油揚げの玉子とじ カリフラワーの柚子味噌和え				★ごはん120g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル				★ごはん120g ホイコーロ きのこ油揚げの甘辛炒め 切干と菜の花のおひたし			
	乳麦 麦 乳麦 乳麦 乳麦				麦 麦 麦 麦 麦				麦 卵乳麦 卵麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 麦 麦				麦落 麦 麦 麦 麦			
	おかず				おかず				おかず				おかず				おかず			
	ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット			
	エネルギー	199kcal	392kcal		エネルギー	234kcal	427kcal		エネルギー	206kcal	399kcal		エネルギー	200kcal	393kcal		エネルギー	240kcal	433kcal	
	たんぱく質	10.6g	13.9g		たんぱく質	15.3g	18.6g		たんぱく質	16.1g	19.4g		たんぱく質	11.5g	14.8g		たんぱく質	15.3g	18.6g	
	脂質	11.1g	11.6g		脂質	11.1g	11.6g		脂質	8.7g	9.2g		脂質	9.6g	10.1g		脂質	11.4g	11.9g	
	炭水化物	17.3g	59.2g		炭水化物	16.4g	58.3g		炭水化物	14.1g	56.0g		炭水化物	18.0g	59.9g		炭水化物	18.4g	60.3g	
	ナトリウム	835mg	836mg		ナトリウム	693mg	694mg		ナトリウム	791mg	792mg		ナトリウム	780mg	781mg		ナトリウム	818mg	819mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	2.1g	2.1g	
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 ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
	★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがなんも煮 春雨のピーナッツ和え				★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロニチーフ キャベツと鶏肉の甘酢生和え				★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ				★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え				★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬け			
夕食	麦 麦 麦 麦 麦				乳麦 麦 卵乳麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦 麦				麦 麦 乳麦 乳麦 麦				麦 麦 麦 麦 麦			
	おかず				おかず				おかず				おかず				おかず			
	ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット			
	エネルギー	202kcal	395kcal		エネルギー	202kcal	395kcal		エネルギー	203kcal	396kcal		エネルギー	237kcal	430kcal		エネルギー	240kcal	433kcal	
	たんぱく質	16.3g	19.6g		たんぱく質	10.2g	13.5g		たんぱく質	13.8g	17.1g		たんぱく質	16.8g	20.1g		たんぱく質	17.0g	20.3g	
	脂質	9.1g	9.6g		脂質	11.9g	12.4g		脂質	10.2g	10.7g		脂質	13.2g	13.7g		脂質	13.0g	13.5g	
	炭水化物	12.7g	54.6g		炭水化物	15.4g	57.3g		炭水化物	13.9g	55.8g		炭水化物	14.6g	56.5g		炭水化物	11.9g	53.8g	
	ナトリウム	672mg	673mg		ナトリウム	758mg	759mg		ナトリウム	673mg	674mg		ナトリウム	593mg	594mg		ナトリウム	633mg	634mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.5g	1.5g		食塩相当量	1.6g	1.6g	
	おかず				おかず				おかず				おかず				おかず			
	ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット			
合計	エネルギー	611kcal	1190kcal		エネルギー	632kcal	1211kcal		エネルギー	625kcal	1204kcal		エネルギー	606kcal	1185kcal		エネルギー	632kcal	1211kcal	
	たんぱく質	40.1g	50.0g		たんぱく質	39.2g	49.1g		たんぱく質	39.5g	49.4g		たんぱく質	41.0g	50.9g		たんぱく質	39.0g	48.9g	
	脂質	32.0g	33.5g		脂質	31.8g	33.3g		脂質	32.1g	33.6g		脂質	28.2g	29.7g		脂質	30.6g	32.1g	
	炭水化物	44.0g	169.7g		炭水化物	48.9g	174.6g		炭水化物	42.6g	168.3g		炭水化物	50.4g	176.1g		炭水化物	47.7g	173.4g	
	ナトリウム	2165mg	2168mg		ナトリウム	2135mg	2138mg		ナトリウム	2129mg	2132mg		ナトリウム	2146mg	2149mg		ナトリウム	1939mg	1942mg	
	食塩相当量	5.5g	5.5g		食塩相当量	5.4g	5.4g		食塩相当量	5.4g	5.4g		食塩相当量	5.5g	5.5g		食塩相当量	4.9g	4.9g	
	おかず				おかず				おかず				おかず				おかず			
	ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット			
	エネルギー	818kcal	1397kcal		エネルギー	829kcal	1408kcal		エネルギー	826kcal	1405kcal		エネルギー	813kcal	1392kcal		エネルギー	829kcal	1408kcal	
	たんぱく質	46.2g	56.1g		たんぱく質	46.9g	56.8g		たんぱく質	46.9g	56.8g		たんぱく質	47.1g	57.0g		たんぱく質	46.7g	56.6g	
合計(間食込)	脂質	39.1g	40.6g		脂質	38.8g	40.3g		脂質	39.1g	40.6g		脂質	35.3g	36.8g		脂質	37.6g	39.1g	
	炭水化物	75.9g	201.6g		炭水化物	76.7g	202.4g		炭水化物	71.5g	197.2g		炭水化物	82.3g	208.0g		炭水化物	75.5g	201.2g	
	ナトリウム	2239mg	2242mg		ナトリウム	2211mg	2214mg		ナトリウム	2206mg	2209mg		ナトリウム	2220mg	2223mg		ナトリウム	2015mg	2018mg	
	食塩相当量	5.7g	5.7g		食塩相当量	5.6g	5.6g		食塩相当量	5.6g	5.6g		食塩相当量	5.7g	5.7g		食塩相当量	5.1g	5.1g	
	合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)			

※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」

「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。

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。