

週間献立表(カロリー調整食1440)



	5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10日(金)						
朝食	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	筑前煮	★ごはん120g	牛肉の甘酢炒め	★ごはん120g	白菜とがんもの煮物	★ごはん120g	大豆の洋風五目煮					
	オムレツ	乳麦	食べるトマトスープ	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	ジャガ芋の中華炒め	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦					
	ホワイトソース	卵乳麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	菜の花とひじきのごま和え	麦	野菜の三杯酢	麦					
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦													
	春雨のピーナッツ和え	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	184kcal	377kcal	エネルギー	138kcal	331kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	170kcal	363kcal			
	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	11.0g	14.3g
	脂質	8.8g	9.3g	脂質	5.2g	5.7g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	5.8g	6.3g
炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	18.6g	60.5g	
ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	690mg	691mg	
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	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん120g	チキンカレーのルー	★ごはん120g	豚たまキャベツ	★ごはん120g	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	★ごはん120g	サワラのエスカベッシュ	★ごはん120g	豚肉とキャベツの塩おおか					
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	豚たまキャベツ	卵乳麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	豚肉と大根の煮物	麦	野菜のおろし煮	麦					
	和風サラダ	卵	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	乳麦落	春雨の中華和え	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	264kcal	457kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	239kcal	432kcal
	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	19.2g	22.5g	たんぱく質	12.5g	15.8g
	脂質	12.0g	12.5g	脂質	17.0g	17.5g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	12.6g	13.1g
	炭水化物	21.8g	63.7g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	21.1g	63.0g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	18.8g	60.7g
	ナトリウム	1091mg	1092mg	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	864mg	865mg	ナトリウム	759mg	760mg
食塩相当量	2.8g	2.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g					
夕食	★ごはん120g	白身魚のムニエル	★ごはん120g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん120g	アジの照焼	★ごはん120g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん120g	ブリの磯辺焼					
	タルタルソース(小袋)	麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	ふきのきんぴら	麦	豆腐の塩あんかけ煮	乳麦	オニオンソテー	麦					
	麩の野菜あんかけ	卵麦	ネギ味噌炒め	麦	大豆と人参の煮物	麦	キャベツのあっさり昆布和え	麦	炒り豆腐	卵乳麦					
	カリフラワーの甘酢漬	麦	菜の花のおひたし	麦	麩と若芽の酢の物	麦			白菜と昆布のナムル	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	203kcal	396kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	244kcal	437kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	16.8g	20.1g
	脂質	8.1g	8.6g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	14.0g	14.5g
	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	20.7g	62.6g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	11.7g	53.6g
ナトリウム	414mg	415mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	789mg	790mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	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	651kcal	1230kcal	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	854kcal	1433kcal
	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	42.2g	52.1g	たんぱく質	42.8g	52.7g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	40.3g	50.2g
	脂質	28.9g	30.4g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	26.9g	28.4g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	32.4g	33.9g
	炭水化物	56.5g	182.2g	炭水化物	49.3g	175.0g	炭水化物	54.9g	180.6g	炭水化物	45.6g	171.3g	炭水化物	49.1g	174.8g
ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	2238mg	2241mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	854kcal	1433kcal
たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	49.7g	59.6g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.7g	57.6g	
脂質	35.9g	37.4g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	33.9g	35.4g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	39.4g	40.9g	
炭水化物	84.3g	210.0g	炭水化物	81.2g	206.9g	炭水化物	83.8g	209.5g	炭水化物	73.4g	199.1g	炭水化物	78.0g	203.7g	
ナトリウム	2315mg	2318mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	2230mg	2233mg	ナトリウム	2280mg	2283mg	ナトリウム	2315mg	2318mg	
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	

※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下さい。

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℃)

「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♪