

週間献立表(カロリー調整食1440)



	5月13日(月)		5月14日(火)		5月15日(水)		5月16日(木)		5月17日(金)		
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物		★ごはん120g 野菜笹かまぼこ コンニャクのあおさ炒め 菜の花ときのこの和え物		★ごはん120g 干草焼き イカと白菜の中華煮 コールスローサラダ		★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそば炒め キャベツの漬物柚子風味		★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え		
	乳麦落 麦 卵乳麦		卵 麦 麦		卵 乳麦 卵乳麦		乳麦 乳麦 麦		卵 麦 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	188kcal	381kcal	103kcal	296kcal	150kcal	343kcal	139kcal	332kcal	192kcal	385kcal
	たんぱく質	10.6g	13.9g	5.7g	9.0g	6.6g	9.9g	9.3g	12.6g	9.6g	12.9g
	脂質	10.1g	10.6g	4.6g	5.1g	8.5g	9.0g	6.3g	6.8g	10.6g	11.1g
	炭水化物	13.9g	55.8g	12.1g	54.0g	11.7g	53.6g	12.0g	53.9g	15.6g	57.5g
	ナトリウム	692mg	693mg	666mg	667mg	551mg	552mg	710mg	711mg	493mg	494mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.3g	1.3g
	昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏肉の青じそ南蛮 大豆とトマトのマリネサラダ		★ごはん120g 照焼チキン ピーマンソテー 大根の柚香煮 菜の花のツナごま和え		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 平さやいんげん ひじきと挽肉の炒め物 じゃが芋の中華風サラダ		★ごはん120g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ 白菜のおかかポン酢和え	
乳麦 麦 卵乳麦		麦 卵乳麦 麦		麦 卵乳麦 麦		麦 卵乳麦 麦		麦落 麦 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		224kcal	417kcal	298kcal	491kcal	246kcal	439kcal	284kcal	477kcal	205kcal	398kcal
たんぱく質		13.2g	16.5g	21.2g	24.5g	18.2g	21.5g	15.4g	18.7g	13.5g	16.8g
脂質		12.1g	12.6g	16.7g	17.2g	13.9g	14.4g	15.7g	16.2g	8.8g	9.3g
炭水化物		16.4g	58.3g	15.7g	57.6g	10.8g	52.7g	19.0g	60.9g	17.4g	59.3g
ナトリウム		818mg	819mg	519mg	520mg	615mg	616mg	722mg	723mg	927mg	928mg
食塩相当量		2.1g	2.1g	1.3g	1.3g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	2.4g	2.4g
間食		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g	
	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 平さやいんげん 豚肉とふきの炒め煮 麩の玉子とじ		★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツと鶏肉の甘酢生和え		★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 さつま芋と豚肉の揚煮 オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 大豆とごぼうの煮物 パンパングジーサラダ		★ごはん120g 卵乳麦 白身魚の竜田揚 ブロッコリー 豆腐のあつきカレー煮込み 野菜のピーナッツ和え		
	麦 麦 卵乳麦		麦 卵乳麦 麦		麦 卵乳麦 麦		卵乳麦 麦 麦		麦 麦落 麦落		
	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	217kcal	410kcal	248kcal	441kcal	219kcal	412kcal	228kcal	421kcal	227kcal	420kcal
	たんぱく質	17.1g	20.4g	14.4g	17.7g	15.1g	18.4g	14.0g	17.3g	17.3g	20.6g
	脂質	9.5g	10.0g	11.8g	12.3g	9.8g	10.3g	9.3g	9.8g	9.7g	10.2g
	炭水化物	12.8g	54.7g	20.6g	62.5g	17.4g	59.3g	23.2g	65.1g	17.6g	59.5g
	ナトリウム	656mg	657mg	894mg	895mg	512mg	513mg	732mg	733mg	799mg	800mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	2.3g	2.3g	1.3g	1.3g	1.9g	1.9g	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		629kcal	1208kcal	649kcal	1228kcal	615kcal	1194kcal	651kcal	1230kcal	624kcal	1203kcal
たんぱく質		40.9g	50.8g	41.3g	51.2g	39.9g	49.8g	38.7g	48.6g	40.4g	50.3g
脂質		31.7g	33.2g	33.1g	34.6g	32.2g	33.7g	31.3g	32.8g	29.1g	30.6g
炭水化物		43.1g	168.8g	48.4g	174.1g	39.9g	165.6g	54.2g	179.9g	50.6g	176.3g
ナトリウム		2166mg	2169mg	2079mg	2082mg	1678mg	1681mg	2164mg	2167mg	2219mg	2222mg
食塩相当量		5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	4.3g	4.3g	5.5g	5.5g	5.7g	5.7g
エネルギー		827kcal	1406kcal	850kcal	1429kcal	812kcal	1391kcal	850kcal	1429kcal	831kcal	1410kcal
たんぱく質		47.8g	57.7g	48.7g	58.6g	47.6g	57.5g	46.6g	56.5g	46.5g	56.4g
脂質		38.7g	40.2g	40.1g	41.6g	39.2g	40.7g	38.3g	39.8g	36.2g	37.7g
炭水化物	72.0g	197.7g	77.3g	203.0g	67.7g	193.4g	82.4g	208.1g	82.5g	208.2g	
ナトリウム	2240mg	2243mg	2156mg	2159mg	1754mg	1757mg	2240mg	2243mg	2293mg	2296mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	5.5g	5.5g	4.5g	4.5g	5.7g	5.7g	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

○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♪

