

週間献立表(カロリー調整食1440)



	7月8日(月)		7月9日(火)		7月10日(水)		7月11日(木)		7月12日(金)							
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮		★ごはん120g 干草焼き		★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮		★ごはん120g がんとどきの含め煮		★ごはん120g 白身魚のしんじょう							
	五色煮豆		鶏肉ピーマン炒め		鶏じゃがが煮		チキンアラビアーダ		里芋といかの煮物							
	白菜と昆布のナムル		大根の甘酢漬け		ひじきと白菜の生和え		野菜の三杯酢		切干大根の中華和え							
	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	153kcal	346kcal	エネルギー	139kcal	332kcal	エネルギー	126kcal	319kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	147kcal	340kcal	
	たんぱく質	8.9g	12.2g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	6.4g	9.7g	
	脂質	6.8g	7.3g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	7.3g	7.8g	
	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	14.0g	55.9g	
	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	508mg	509mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	577mg	578mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g サワラの磯辺焼		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め		★ごはん120g 白身魚のバジルオリーブ焼		★ごはん120g 鶏のごまタレ煮		★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター							
	オニオンソテー		鶏ミンチと小松菜の煮物		人参のきんぴら		菜の花		油揚げと菜の花の煮物							
	豆腐のあっさりカレー煮込み		ベーコンのごま酢和え		豚肉と大根の煮物		厚揚げとふきの煮物		コーンと挽肉の炒め物							
	キャベツと卵の塩レモンパスタ		卵乳麦		卵乳麦		キャロットラペ		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	278kcal	471kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	17.0g	20.3g	
	脂質	13.6g	14.1g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	12.3g	12.8g	
	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	15.8g	57.7g	
	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	931mg	932mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	731mg	732mg	
食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g							
	◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎オレンジ200g							
夕食	★ごはん120g 鶏肉と野菜のあっさり塩炒め		★ごはん120g ホッケのごま焼		★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚		★ごはん120g アジの幽庵焼		★ごはん120g 鶏のスタミナ醤油焼き							
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮		インゲンソテー		麩の玉子とじ		ピーマンソテー		ミックソテー							
	オクラとコーンのおろし和え		れんごんの五目炒め		えんどう豆の味噌マヨ和え		ごぼう大豆		大根の柚香煮							
			ハムの和風サラダ		卵乳麦		インゲンとツナのマスタード和え		人参のおかかサラダ							
	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	エネルギー	275kcal	468kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	
	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	15.9g	19.2g	
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	15.8g	16.3g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	12.2g	12.7g	
	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	25.9g	67.8g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	12.7g	54.6g	
	ナトリウム	796mg	797mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	961mg	962mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	628mg	629mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
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	648kcal	1227kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	
	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	39.3g	49.2g	
	脂質	30.0g	31.5g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	31.8g	33.3g	
	炭水化物	54.3g	180.0g	炭水化物	46.4g	172.1g	炭水化物	50.8g	176.5g	炭水化物	52.3g	178.0g	炭水化物	42.5g	168.2g	
	ナトリウム	2222mg	2225mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	2236mg	2239mg	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	
	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
	合計(間食込)	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal
	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	47.2g	57.1g	
	脂質	37.0g	38.5g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	37.1g	38.6g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	38.8g	40.3g	
炭水化物	83.2g	208.9g	炭水化物	78.3g	204.0g	炭水化物	78.6g	204.3g	炭水化物	81.2g	206.9g	炭水化物	70.7g	196.4g		
ナトリウム	2299mg	2302mg	ナトリウム	2212mg	2215mg	ナトリウム	2312mg	2315mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	2012mg	2015mg		
食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g		

※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。

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♪

