

# 週間献立表(カロリー調整食1440)



	10月28日(月)		10月29日(火)		10月30日(水)		10月31日(木)		11月1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 えび団子とかぶの煮物 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え		★ごはん120g 干草焼き イカとじゃが芋の煮物 コールスローサラダ		★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 大根の甘酢漬		★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 白菜のおかかポン酢和え						
	乳麦落 麦 卵乳麦		卵麦え 麦 卵麦		卵 麦 卵乳麦		乳麦 乳麦 卵乳麦		卵麦 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	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	190kcal	383kcal	エネルギー	149kcal	342kcal	エネルギー	161kcal	354kcal
	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	8.6g	11.9g
	脂質	10.2g	10.7g	脂質	6.7g	7.2g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	7.5g	8.0g
	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	15.0g	56.9g
	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	717mg	718mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ うま塩キャベツ コンニャクのあおさ炒め イカと若芽の和え物		★ごはん120g 照焼チキン ビーマンソテー 大根の柚香煮 菜の花と人参の白和え		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 法蓮草の煮びたし ひじきと挽肉の炒め物 大根とベーコンの煮物		★ごはん120g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ インゲンのごま和え					
乳麦 麦 麦		麦 麦 麦		麦 卵乳麦 麦 麦		麦 麦 乳麦 卵乳麦		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		241kcal	434kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	268kcal	461kcal	エネルギー	234kcal	427kcal
たんぱく質		13.7g	17.0g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	14.1g	17.4g
脂質		13.3g	13.0g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	15.9g	16.4g	脂質	12.1g	12.6g
炭水化物		17.8g	59.7g	炭水化物	11.3g	53.2g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	17.7g	59.6g
ナトリウム		742mg	743mg	ナトリウム	512mg	513mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	706mg	707mg
食塩相当量		1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g					
	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ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 キャベツの麻婆あんかけ		★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し 大豆とトマトのマリネサラダ		★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 オクラとコンコンのおろし和え		★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 大豆とごぼうの煮物 パンパジニーナサラダ		★ごはん120g 卵乳麦 乳麦 麦 乳麦		★ごはん120g 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 麦落		麦 卵麦		麦 麦 麦		卵乳麦 乳麦 麦 乳麦		麦 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	207kcal	400kcal	エネルギー	286kcal	479kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	227kcal	420kcal
	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	17.4g	20.7g
	脂質	9.2g	9.7g	脂質	14.7g	15.2g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.7g	10.2g
	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	21.9g	63.8g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	24.2g	66.1g	炭水化物	17.8g	59.7g
	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	513mg	514mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	806mg	807mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g
	合計(間食込)	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー		834kcal	1413kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal
たんぱく質		41.1g	51.0g	たんぱく質	43.4g	53.3g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.1g	50.0g
脂質		32.7g	34.2g	脂質	29.6g	31.1g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	29.3g	30.8g
炭水化物		44.0g	169.7g	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	50.0g	175.7g	炭水化物	53.3g	179.0g	炭水化物	50.5g	176.2g
ナトリウム		2096mg	2099mg	ナトリウム	2143mg	2146mg	ナトリウム	1737mg	1740mg	ナトリウム	2142mg	2145mg	ナトリウム	2229mg	2232mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g
エネルギー		834kcal	1413kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal
たんぱく質		48.0g	57.9g	たんぱく質	50.8g	60.7g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.5g	57.4g
脂質		39.7g	41.2g	脂質	36.6g	38.1g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	36.3g	37.8g
炭水化物	72.9g	198.6g	炭水化物	77.6g	203.3g	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	81.5g	207.2g	炭水化物	79.4g	205.1g	
ナトリウム	2170mg	2173mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	1813mg	1816mg	ナトリウム	2218mg	2221mg	ナトリウム	2306mg	2309mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	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  
ください。



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ます



ご飯などをつけて1膳の完成です♪