

# 週間献立表(カロリー調整食1440)



	11月4日(月)		11月5日(火)		11月6日(水)		11月7日(木)		11月8日(金)						
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの旨酢漬け		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 法蓮草と油揚げの煮物		★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 もずくの酢の物		★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 和風ポトフ 蒸し鶏と小松菜のごま和え						
	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	165kcal	358kcal	エネルギー	161kcal	354kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	162kcal	355kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	5.4g	8.7g	たんぱく質	9.3g	12.6g
	脂質	7.2g	7.7g	脂質	5.8g	6.3g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	7.1g	7.6g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	16.6g	58.5g
	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	575mg	576mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	★ごはん120g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし		★ごはん120g 筑前煮 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ		★ごはん120g メンチカツ 塩ゆでアスパラ イカと白菜の中煮 法蓮草のおひたし		★ごはん120g 白身魚の西京焼 平さやいんげん 竹輪の五色きんぴら キャベツとベーコンの和え物		★ごはん120g マーボ豆腐 大根の柚香煮 イカと若芽の和え物						
	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	226kcal	419kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	213kcal	406kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	
たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	11.4g	14.7g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	12.1g	15.4g	
脂質	10.2g	11.7g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	7.1g	7.6g	脂質	7.4g	7.9g	
炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	15.6g	57.5g	
ナトリウム	882mg	883mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	771mg	772mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
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 ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
夕食	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 白菜の煮ひたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 ブロッコリー インゲンの生姜炒め キャベツのミモザサラダ		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g ブリのごま焼 オクラのペロンチノ ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え						
	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	223kcal	416kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	275kcal	468kcal
	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	20.2g	23.5g
	脂質	14.7g	15.2g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	16.0g	16.5g	脂質	14.5g	15.0g
	炭水化物	7.7g	49.6g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	15.8g	57.7g
	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	696mg	697mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	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	1.8g	1.8g
	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	614kcal	1193kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	611kcal	1190kcal
たんぱく質	42.6g	52.5g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	41.6g	51.5g	
脂質	32.1g	33.6g	脂質	29.2g	30.7g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	29.0g	30.5g	
炭水化物	38.8g	164.5g	炭水化物	50.2g	175.9g	炭水化物	47.3g	173.0g	炭水化物	41.0g	166.7g	炭水化物	48.0g	173.7g	
ナトリウム	2168mg	2171mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	2077mg	2080mg	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	2042mg	2045mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal
たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	48.9g	58.8g	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	47.7g	57.6g	
脂質	39.2g	40.7g	脂質	36.2g	37.7g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	36.1g	37.6g	
炭水化物	70.7g	196.4g	炭水化物	78.0g	203.7g	炭水化物	76.2g	201.9g	炭水化物	69.9g	195.6g	炭水化物	79.9g	205.6g	
ナトリウム	2242mg	2245mg	ナトリウム	2215mg	2218mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2269mg	2272mg	ナトリウム	2116mg	2119mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	

※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♪