

週間献立表(カロリー調整食1440)



	12月16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20日(金)			
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め 豆腐のかに風あなかけ		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 法蓮草と油揚げの煮物 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 鶏肉の方レー煮 大根とツナの炒め物 大豆とごぼうの味噌炒め		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 麩とえのきのさっと煮		★ごはん120g 白玉焼き 目風ポトフ 人参のおかかザラダ			
	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	176kcal	369kcal	142kcal	335kcal	183kcal	376kcal	184kcal	377kcal	150kcal	343kcal	
	たんぱく質	10.8g	14.1g	9.6g	12.9g	13.3g	16.6g	7.3g	10.6g	7.4g	10.7g	
	脂質	8.2g	8.7g	5.3g	5.8g	8.3g	8.8g	10.0g	10.5g	7.3g	7.8g	
	炭水化物	14.6g	56.5g	14.6g	56.5g	15.6g	57.5g	16.9g	58.8g	13.1g	55.0g	
	ナトリウム	742mg	743mg	612mg	613mg	673mg	674mg	744mg	745mg	459mg	460mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.2g	1.2g	
	昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 コーンと挽肉の炒め物		★ごはん120g 鶏肉マスタード チンゲン菜ソテー 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 人参のレモン煮 イカと白菜の中華煮 大根とごぼうの甘辛煮		★ごはん120g 白身魚の西京焼 オニオンソテー ひとくちがんと煮 竹輪の五色きんぴら		★ごはん120g マーボ豆腐 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 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		263kcal	456kcal	287kcal	480kcal	221kcal	414kcal	210kcal	403kcal	208kcal	401kcal	
たんぱく質		20.4g	23.7g	16.0g	19.3g	9.6g	12.9g	17.2g	20.5g	14.1g	17.4g	
脂質		11.4g	11.9g	16.7g	17.2g	11.2g	11.7g	9.8g	10.3g	8.6g	9.1g	
炭水化物		18.4g	60.3g	17.3g	59.2g	19.9g	61.8g	12.5g	54.4g	19.1g	61.0g	
ナトリウム		798mg	799mg	796mg	797mg	682mg	683mg	713mg	714mg	839mg	840mg	
食塩相当量		2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g	
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		
		★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 白菜の煮びたし なめこと若芽のサッと煮		★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 竹の子と人参のおかか煮		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 ピーマンソテー 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 カリフラワーの煮物 中華キャベツ		★ごはん120g ブリのごま焼 オクラのペロンチーノ ツナと大豆の炒め煮 大根の柚香煮		
夕食	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	224kcal	417kcal	258kcal	451kcal	235kcal	428kcal	277kcal	470kcal	
	たんぱく質	15.1g	18.4g	16.5g	19.8g	17.9g	21.2g	16.6g	19.9g	19.8g	23.1g	
	脂質	12.7g	13.2g	10.5g	11.0g	11.8g	12.3g	12.8g	13.3g	14.4g	14.9g	
	炭水化物	8.6g	50.5g	15.3g	57.2g	17.1g	59.0g	12.5g	54.4g	16.1g	58.0g	
	ナトリウム	673mg	674mg	767mg	768mg	752mg	753mg	615mg	616mg	693mg	694mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	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	646kcal	1225kcal	653kcal	1232kcal	662kcal	1241kcal	629kcal	1208kcal	635kcal	1214kcal
		たんぱく質	46.3g	56.2g	42.1g	52.0g	40.8g	50.7g	41.1g	51.0g	41.3g	51.2g
脂質		32.3g	33.8g	32.5g	34.0g	31.3g	32.8g	32.6g	34.1g	30.3g	31.8g	
炭水化物		41.6g	167.3g	47.2g	172.9g	52.6g	178.3g	41.9g	167.6g	48.3g	174.0g	
ナトリウム		2213mg	2216mg	2175mg	2178mg	2107mg	2110mg	2072mg	2075mg	1991mg	1994mg	
食塩相当量		5.6g	5.6g	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.1g	5.1g	
合計(間食込)		エネルギー	853kcal	1432kcal	850kcal	1429kcal	863kcal	1442kcal	827kcal	1406kcal	842kcal	1421kcal
		たんぱく質	52.4g	62.3g	49.8g	59.7g	48.2g	58.1g	48.0g	57.9g	47.4g	57.3g
		脂質	39.4g	40.9g	39.5g	41.0g	38.3g	39.8g	39.6g	41.1g	37.4g	38.9g
	炭水化物	73.5g	199.2g	75.0g	200.7g	81.5g	207.2g	70.8g	196.5g	80.2g	205.9g	
	ナトリウム	2287mg	2290mg	2251mg	2254mg	2184mg	2187mg	2146mg	2149mg	2065mg	2068mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	5.8g	5.8g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	5.3g	5.3g		

※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」

〇温め可

×温め不可

温め〇×は
この表示が
あります

「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ます

ご飯などをつけて1膳の完成です♪