

週間献立表(カロリー調整食1440)



	12月23日(月)		12月24日(火)		12月25日(水)		12月26日(木)		12月27日(金)						
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 れんこんの五目炒め煮 ジャガ芋の中華炒め		★ごはん120g 干草焼き 豆腐の塩あんかけ煮 切干と挽肉のオイスター炒め		★ごはん120g 鶏じゃが煮 ブロッコリーの玉子とじ ひじきとごぼうのナムル		★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 なめこと若芽のサツと煮 チキンアラビアータ		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 里芋といかの煮物 白菜のスープ煮						
	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	197kcal	390kcal	エネルギー	142kcal	335kcal	エネルギー	138kcal	331kcal	エネルギー	170kcal	363kcal	エネルギー	125kcal	318kcal
	たんぱく質	8.3g	11.6g	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	5.3g	8.6g
	脂質	8.4g	8.9g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	5.8g	6.3g
	炭水化物	22.4g	64.3g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	13.1g	55.0g
	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	550mg	551mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	563mg	564mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	エネルギー	201kcal	394kcal	エネルギー	251kcal	444kcal	エネルギー	251kcal	444kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	234kcal	427kcal
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	12.0g	15.3g	たんぱく質	17.5g	20.8g
脂質	8.4g	8.9g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	15.7g	16.2g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	13.0g	13.5g	
炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	11.2g	53.1g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	12.8g	54.7g	
ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	854mg	855mg	ナトリウム	710mg	711mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
朝食	★ごはん120g サワラの磯辺焼 うま塩キャベツ 炒り豆腐 中華うま煮		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ビーマン炒め カリフラワーのきつぱりサラダ		★ごはん120g 白身魚のバジルオリーブ焼 オニオンソテー 豚肉と大根の煮物 一口ナスのオランダ煮		★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 ミックスソテー 厚揚げとふきの煮物 根菜の柚子マリネ		★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 コーンと挽肉の炒め物						
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	225kcal	418kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	
たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	20.1g	23.4g	たんぱく質	15.7g	19.0g	
脂質	9.6g	10.1g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	5.8g	6.3g	脂質	7.7g	8.2g	脂質	11.6g	12.1g	
炭水化物	20.3g	62.2g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	30.9g	72.8g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	21.7g	63.6g	
ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	970mg	971mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	760mg	761mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
朝食	★ごはん120g 鶏肉と野菜のあっさり塩炒め 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 大根の甘酢漬		★ごはん120g ホッケのごま焼 チンゲン菜ソテー 五色煮豆 人参とさつま揚げの金平		★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 里芋のかに風あんかけ ネギ味噌炒め		★ごはん120g アジの幽庵焼 ビーマンソテー 大豆と人参の煮物 豚挽き肉と切干大根の煮物		★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし キャベツの土佐煮 じゃが芋の中華風サラダ						
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	623kcal	1202kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	
たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	43.2g	53.1g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	38.5g	48.4g	
脂質	26.4g	27.9g	脂質	28.4g	29.9g	脂質	27.4g	28.9g	脂質	27.5g	29.0g	脂質	30.4g	31.9g	
炭水化物	55.8g	181.5g	炭水化物	45.8g	171.5g	炭水化物	56.5g	182.2g	炭水化物	51.9g	177.6g	炭水化物	47.6g	173.3g	
ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	2034mg	2037mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
朝食	★ごはん120g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		★ごはん120g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		★ごはん120g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		★ごはん120g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		★ごはん120g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量						
たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	49.3g	59.2g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	46.4g	56.3g	
脂質	33.4g	34.9g	脂質	35.5g	37.0g	脂質	34.4g	35.9g	脂質	34.5g	36.0g	脂質	37.4g	38.9g	
炭水化物	84.7g	210.4g	炭水化物	77.7g	203.4g	炭水化物	84.3g	210.0g	炭水化物	80.8g	206.5g	炭水化物	75.8g	201.5g	
ナトリウム	2316mg	2319mg	ナトリウム	2108mg	2111mg	ナトリウム	2174mg	2177mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2109mg	2112mg	
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー 824kcal たんぱく質 46.5g 脂質 33.4g 炭水化物 84.7g ナトリウム 2316mg 食塩相当量 5.9g		エネルギー 829kcal たんぱく質 49.3g 脂質 35.5g 炭水化物 77.7g ナトリウム 2108mg 食塩相当量 5.4g		エネルギー 834kcal たんぱく質 48.0g 脂質 34.4g 炭水化物 84.3g ナトリウム 2174mg 食塩相当量 5.6g		エネルギー 834kcal たんぱく質 49.4g 脂質 34.5g 炭水化物 80.8g ナトリウム 2184mg 食塩相当量 5.5g		エネルギー 816kcal たんぱく質 46.4g 脂質 37.4g 炭水化物 75.8g ナトリウム 2109mg 食塩相当量 5.3g						

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。



○温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「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る事が出来ます



ご飯などをつけて1膳の完成です♪

※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。