

週間献立表(カロリー調整食1440)



	1月20日(月)		1月21日(火)		1月22日(水)		1月23日(木)		1月24日(金)						
朝食	★ごはん120g	乳麦落	★ごはん120g	えび団子とかぶの煮物	★ごはん120g	干草焼き	★ごはん120g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん120g	厚焼玉子					
	白菜と厚揚げの中巻そばろ煮	麦	えび団子とかぶの煮物	コンニャクのおあそ炒め	干草焼き	麦	豚肉と厚揚げの煮物	竹の子のカレーそばろ炒め	厚焼玉子	麦					
	大根とひじきのうま煮	麦	コンニャクのおあそ炒め	大豆とトマトのマリネサラダ	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	竹の子のカレーそばろ炒め	大根の甘酢漬け	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦					
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	大豆とトマトのマリネサラダ		コールスローサラダ	卵乳麦	大根の甘酢漬け		白菜のおかかポン酢和え	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	132kcal	325kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	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	8.5g	11.8g	たんぱく質	7.4g	10.7g	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	5.0g	5.5g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	7.5g	8.0g
	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	16.4g	58.3g	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	641mg	642mg	ナトリウム	628mg	629mg	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	1.6g	1.6g	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	乳麦	★ごはん120g	鶏肉のカレー揚げ	★ごはん120g	鶏肉のごま焼き	★ごはん120g	鯖の磯辺焼き	★ごはん120g	ホイコーロー					
	こんがりハンバーグ	麦	鶏肉のカレー揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼き	麦	ホイコーロー	麦落					
	ケチャップ(小袋)	麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	大根の柚香煮	麦	法蓮草の煮びたし	麦	麩の野菜あんかけ	麦					
	オクラのペロンチーノ	麦	菜の花の菜種和え	卵麦		じゃが芋の中華風サラダ	麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦						
	プロッコリーの煮物	麦													
	白菜のごま味噌和え														
	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	241kcal	434kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	256kcal	449kcal	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	18.7g	22.0g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	14.1g	17.4g
	脂質	13.3g	13.8g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	15.9g	16.4g	脂質	12.1g	12.6g
炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	17.4g	59.3g	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	640mg	641mg	ナトリウム	715mg	716mg	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	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	肉丼の具	★ごはん120g	サワラのバジルオリーブ焼	★ごはん120g	ロールキャベツのトマト煮込み	★ごはん120g	白身魚の竜田揚					
	ホッケの幽庵焼	麦	肉丼の具	麦	サワラのバジルオリーブ焼	麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	白身魚の竜田揚	麦					
	平さやいんげん	麦	さつま揚げと小松菜の煮出し	卵麦	人参のレモン煮	麦	インゲンソテー	麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	麦					
	鶏じゃが煮	麦落	キャベツのピーナッツ和え	麦落	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	野菜のあっさり和え	麦					
	菜の花とツナの辛子和え	麦	オクラとコーンのおろし和え	麦	オクラとコーンのおろし和え	麦	パンパンジーサラダ	麦	野菜のピーナッツ和え	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	194kcal	387kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	227kcal	420kcal
	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	17.4g	20.7g
	脂質	6.3g	6.8g	脂質	13.7g	14.2g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.7g	10.2g
	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	21.8g	63.7g	炭水化物	9.7g	51.6g	炭水化物	24.2g	66.1g	炭水化物	17.8g	59.7g
ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	806mg	807mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
合計	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	654kcal	1233kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal
	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.1g	50.0g
	脂質	29.8g	31.3g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	29.3g	30.8g
	炭水化物	48.2g	173.9g	炭水化物	51.4g	177.1g	炭水化物	43.5g	169.2g	炭水化物	53.3g	179.0g	炭水化物	50.5g	176.2g
	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	2142mg	2145mg	ナトリウム	2229mg	2232mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal
	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.5g	57.4g
	脂質	36.8g	38.3g	脂質	40.1g	41.6g	脂質	39.8g	41.3g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	36.3g	37.8g
	炭水化物	77.1g	202.8g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	71.3g	197.0g	炭水化物	81.5g	207.2g	炭水化物	79.4g	205.1g
	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	2218mg	2221mg	ナトリウム	2306mg	2309mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	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り付けが出来ます



ご飯などをつけて1膳の完成です♪

