

# 週間献立表(カロリー調整食1440)



	1月27日(月)		1月28日(火)		1月29日(水)		1月30日(木)		1月31日(金)			
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け		★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
	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
	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
	脂質	7.2g	7.7g	脂質	5.8g	6.3g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	8.5g	9.0g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	16.9g	57.0g	炭水化物	16.6g	58.8g
	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
	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
	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	162kcal	355kcal
	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	9.3g	12.6g
脂質	7.1g	7.6g	脂質	7.1g	7.6g	脂質	7.1g	7.6g	脂質	7.1g	7.6g	
炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	16.6g	58.5g	
ナトリウム	575mg	576mg	ナトリウム	575mg	576mg	ナトリウム	575mg	576mg	ナトリウム	575mg	576mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★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 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★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 白菜と挽肉の旨煮 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 豚肉とじゃが芋の昆布煮 竹輪の五色きんぴら		★ごはん120g マーボ豆腐 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル			
		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	237kcal	430kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	206kcal	399kcal
	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	16.0g	19.3g
	脂質	12.1g	12.6g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	8.3g	8.8g
	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	15.8g	57.7g
	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	664mg	665mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	205kcal	398kcal
	たんぱく質	11.4g	14.7g	たんぱく質	11.4g	14.7g	たんぱく質	11.4g	14.7g	たんぱく質	11.4g	14.7g
脂質	11.1g	11.6g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	11.1g	11.6g	
炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	15.8g	57.7g	
ナトリウム	841mg	842mg	ナトリウム	841mg	842mg	ナトリウム	841mg	842mg	ナトリウム	841mg	842mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	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 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 若芽としらすのおひたし		★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 フロッコリー 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 ひどくちがんと煮 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g ブリのごま焼 オクラのペロンチーノ 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
	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	267kcal	460kcal
	たんぱく質	15.2g	18.5g	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
	脂質	12.8g	13.3g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	16.0g	16.5g
	炭水化物	10.3g	52.2g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	9.5g	51.4g
	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	680mg	681mg
	食塩相当量	1.8g	1.9g	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
	エネルギー	275kcal	468kcal	エネルギー	275kcal	468kcal	エネルギー	275kcal	468kcal	エネルギー	275kcal	468kcal
たんぱく質	20.2g	23.5g	たんぱく質	20.2g	23.5g	たんぱく質	20.2g	23.5g	たんぱく質	20.2g	23.5g	
脂質	14.5g	15.0g	脂質	14.5g	15.0g	脂質	14.5g	15.0g	脂質	14.5g	15.0g	
炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	15.8g	57.7g	
ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	696mg	697mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 若芽としらすのおひたし		★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 フロッコリー 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 ひどくちがんと煮 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g ブリのごま焼 オクラのペロンチーノ 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
	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	267kcal	460kcal
	たんぱく質	15.2g	18.5g	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
	脂質	12.8g	13.3g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	16.0g	16.5g
	炭水化物	10.3g	52.2g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	9.5g	51.4g
	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	680mg	681mg
	食塩相当量	1.8g	1.9g	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
	エネルギー	275kcal	468kcal	エネルギー	275kcal	468kcal	エネルギー	275kcal	468kcal	エネルギー	275kcal	468kcal
	たんぱく質	20.2g	23.5g	たんぱく質	20.2g	23.5g	たんぱく質	20.2g	23.5g	たんぱく質	20.2g	23.5g
脂質	14.5g	15.0g	脂質	14.5g	15.0g	脂質	14.5g	15.0g	脂質	14.5g	15.0g	
炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	15.8g	57.7g	
ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	696mg	697mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal
	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	48.9g	58.8g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	48.1g	58.0g
	脂質	39.2g	40.7g	脂質	36.2g	37.7g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	39.8g	41.3g
	炭水化物	72.2g	197.9g	炭水化物	78.0g	203.7g	炭水化物	76.7g	202.4g	炭水化物	71.1g	196.8g
	ナトリウム	2290mg	2293mg	ナトリウム	2215mg	2218mg	ナトリウム	2202mg	2205mg	ナトリウム	2186mg	2189mg
	食塩相当量	5.8g	5.9g	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

# 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。

