

週間献立表(カロリー調整食1440)



	2月3日(月)		2月4日(火)		2月5日(水)		2月6日(木)		2月7日(金)			
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮		★ごはん120g 干草焼き		★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮		★ごはん120g がんとどきの含め煮		★ごはん120g 白身魚のしんじょう			
	鶏肉の青じそ南蛮		五色煮豆		ブロッコリーの玉子とじ		チキンアラビアーダ		コーンと挽肉の炒め物			
	レンコンとフキの煮物		法蓮草と煮し鶏のサラダ		豚肉と大根の煮物		野菜の三杯酢		菜の花のおひたし			
	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	157kcal	350kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	167kcal	360kcal
	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	8.7g	12.0g
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	8.7g	9.2g
	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	9.8g	51.7g	炭水化物	18.0g	59.9g
	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	759mg	760mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん120g サワラの磯辺焼		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め		★ごはん120g 白身魚の味噌煮		★ごはん120g 鶏のごまタレ煮		★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター			
	人参のレモン煮		鶏肉ピーマン炒め		人参の花		菜の花		高野豆腐の味噌煮			
	豆腐のあっさりカレー煮込み		大根の甘酢漬け		鶏じゃが煮		厚揚げとふきの煮物		キャベツのピーナッツ和え			
	ナスのおろし和え				コールスローサラダ		キャロットラペ					
	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	270kcal	463kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	226kcal	419kcal
	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	12.4g	15.7g
	脂質	15.3g	15.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	12.0g	12.5g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	17.6g	59.5g
	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	717mg	718mg
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	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎オレンジ200g			
夕食	★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮		★ごはん120g ホッケのごま焼		★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼		★ごはん120g アジの幽庵焼		★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮			
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮		インゲンソテー		平さやいんげん		ピーマンソテー		法蓮草の煮ひたし			
	湯葉と枝豆の梅おかきサラダ		切干と挽肉のオイスター炒め		中華うま煮		ごぼう大豆		麩の野菜あんかけ			
			ハムの和風サラダ		ひじきと白菜の生姜和え		インゲンとツナのマスタード和え		カリフラワーの柚子味噌和え			
	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	217kcal	410kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	236kcal	429kcal
	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	17.9g	21.2g
	脂質	9.2g	9.7g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	9.9g	10.4g
	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	10.3g	52.2g	炭水化物	9.4g	51.3g	炭水化物	16.7g	58.6g
	ナトリウム	838mg	839mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	688mg	689mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	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	652kcal	1231kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal
	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	44.2g	54.1g	たんぱく質	39.0g	48.9g
	脂質	32.3g	33.8g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.0g	32.5g	脂質	30.6g	32.1g
	炭水化物	49.8g	175.5g	炭水化物	42.9g	168.6g	炭水化物	38.3g	164.0g	炭水化物	52.3g	178.0g
	ナトリウム	2235mg	2238mg	ナトリウム	1976mg	1979mg	ナトリウム	2188mg	2191mg	ナトリウム	2164mg	2167mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.5g
	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	51.9g	61.8g	たんぱく質	46.4g	56.3g
	脂質	39.3g	40.8g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.0g	39.5g	脂質	37.6g	39.1g
炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	74.8g	200.5g	炭水化物	66.1g	191.8g	炭水化物	81.2g	206.9g	
ナトリウム	2312mg	2315mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2264mg	2267mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.7g	

※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。

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の事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の完成です♪

