

週間献立表(カロリー調整食1440)



		4月21日(月)		4月22日(火)		4月23日(水)		4月24日(木)		4月25日(金)		
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	白菜とがんもの煮物	大豆とキャベツのスープ煮	鶏肉のステーキ煮	鶏肉のステーキ煮	寄せ豆腐のうすあん	寄せ豆腐のうすあん	豚肉とごぼうの煮物	豚肉とごぼうの煮物	豚肉とごぼうの煮物	豚肉とごぼうの煮物	豚肉とごぼうの煮物	
	竹輪のごま炒め	ぜんまいとミンチの煮物	大根とツナの炒め物	大根とツナの炒め物	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	豚肉とじゃが芋の昆布煮	豚肉とじゃが芋の昆布煮	豚肉とじゃが芋の昆布煮	豚肉とじゃが芋の昆布煮	豚肉とじゃが芋の昆布煮	
	カリフラワーの甘酢漬け	法蓮草と切干のおひたし	カリフラワーのヒューズ味噌和え	カリフラワーのヒューズ味噌和え	切干と人参のハリハリ	切干と人参のハリハリ	煮し鶏と小松菜のごま和え	煮し鶏と小松菜のごま和え	煮し鶏と小松菜のごま和え	煮し鶏と小松菜のごま和え	煮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	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	123kcal	316kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	162kcal	355kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	5.5g	8.8g
	脂質	7.2g	7.7g	脂質	3.8g	4.3g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.5g	9.0g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	16.1g	58.0g
	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	777mg	778mg
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	
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	サワラの味噌煮	大根と鶏肉の煮物	メンチカツ	メンチカツ	白身魚の西京焼	白身魚の西京焼	マーボ豆腐	マーボ豆腐	マーボ豆腐	マーボ豆腐	マーボ豆腐	
	チンゲン菜とピーマンのソテー	高野豆腐の洋風炒り煮	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	大根とひじきのうま煮	大根とひじきのうま煮	大根とひじきのうま煮	大根とひじきのうま煮	大根とひじきのうま煮	
	鶏と蓮根のピリ辛煮	キャベツと卵の塩レモンパスタ	蕎麦とえのきのさっと煮	蕎麦とえのきのさっと煮	豚肉としやが芋の昆布煮	豚肉としやが芋の昆布煮	三色野菜ナムル	三色野菜ナムル	三色野菜ナムル	三色野菜ナムル	三色野菜ナムル	
	野菜サラダ	卵麦えか	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	ドレッシング(小袋)	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	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	おかず	ご飯セット
	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	208kcal	401kcal
	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	16.1g	19.4g
	脂質	12.1g	12.6g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	8.4g	8.9g
炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	16.3g	58.2g	
ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	688mg	689mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.8g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎りんご150g	
	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎りんご150g	
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	鶏肉の香草焼	豚肉と野菜のトマト炒め	ホッケの酒粕焼	ホッケの酒粕焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	ブリのごま焼	ブリのごま焼	ブリのごま焼	ブリのごま焼	ブリのごま焼	
	人参グラッセ	鶏ミンチと小松菜の煮物	ブロッコリー	ブロッコリー	ミックスソテー	ミックスソテー	オクラのペロンチーノ	オクラのペロンチーノ	オクラのペロンチーノ	オクラのペロンチーノ	オクラのペロンチーノ	
	大根とごぼうの甘酢煮	人参とコーンのツナマヨ和え	インゲンの生姜炒め	インゲンの生姜炒め	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	ツナと大豆の炒め煮	ツナと大豆の炒め煮	ツナと大豆の炒め煮	ツナと大豆の炒め煮	ツナと大豆の炒め煮	
	若芽としらすのおひたし	キャベツのミモザサラダ	キャベツのミモザサラダ	キャベツのミモザサラダ	キャベツのミモザサラダ	キャベツのミモザサラダ	キャベツのミモザサラダ	キャベツのミモザサラダ	キャベツのミモザサラダ	キャベツのミモザサラダ	キャベツのミモザサラダ	
	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	おかず	ご飯セット
	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	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	16.3g	19.6g	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	14.4g	14.9g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	16.0g	16.5g
	炭水化物	10.3g	52.2g	炭水化物	17.1g	59.0g	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	757mg	758mg	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	
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	おかず	ご飯セット
	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal
	たんぱく質	42.2g	52.1g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	41.4g	51.3g
	脂質	32.1g	33.6g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	32.9g	34.4g
	炭水化物	40.3g	166.0g	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	41.9g	167.6g
	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	2174mg	2177mg	ナトリウム	2006mg	2009mg	ナトリウム	2145mg	2148mg
	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g
	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal
	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	48.3g	58.2g
	脂質	39.2g	40.7g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	39.9g	41.4g
炭水化物	72.2g	197.9g	炭水化物	75.9g	201.6g	炭水化物	77.0g	202.7g	炭水化物	70.8g	196.5g	
ナトリウム	2290mg	2293mg	ナトリウム	2250mg	2253mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	2219mg	2222mg	
食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	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下さい。

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。 ※温め〇は火傷に注意!

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ます

ご飯などをつけて1膳の完成です♪