

週間献立表(カロリー調整食1440)



	6月2日(月)		6月3日(火)		6月4日(水)		6月5日(木)		6月6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		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え		★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 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 和風サラダ			
	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	165kcal	358kcal	177kcal	370kcal	175kcal	368kcal	193kcal	386kcal	185kcal	378kcal	
	たんぱく質	9.8g	13.1g	10.9g	14.2g	11.0g	14.3g	13.9g	17.2g	8.8g	12.1g	
	脂質	7.2g	7.7g	8.0g	8.5g	8.6g	9.1g	8.2g	8.7g	10.1g	10.6g	
	炭水化物	16.3g	58.2g	15.9g	57.8g	15.1g	57.0g	16.4g	58.3g	15.2g	57.1g	
	ナトリウム	742mg	743mg	643mg	644mg	689mg	690mg	570mg	571mg	743mg	744mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.4g	1.5g	1.9g	1.9g	
	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 キャロットラペ		★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 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 人参のきんぴら 麩とえのきのさっと煮 法蓮草のおひたし		★ごはん120g ブリのごま焼 塩ゆでアスパラ 和風ポトフ 白菜と挽肉の旨煮		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 菜の花としめじの和え物		
		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		248kcal	441kcal	239kcal	432kcal	225kcal	418kcal	229kcal	422kcal	249kcal	442kcal	
たんぱく質		16.4g	19.7g	13.8g	17.1g	9.8g	13.1g	16.3g	19.6g	17.5g	20.8g	
脂質		11.0g	11.5g	13.1g	13.6g	12.6g	13.1g	11.5g	12.0g	12.6g	13.1g	
炭水化物		18.7g	60.6g	17.0g	58.9g	18.4g	60.3g	14.2g	56.1g	15.8g	57.7g	
ナトリウム		733mg	734mg	784mg	785mg	624mg	625mg	731mg	732mg	710mg	711mg	
食塩相当量		1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	
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 大根とごぼうの旨辛煮 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 ぜんまいとミンチの煮物 法蓮草と切干のおひたし		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 ブロッコリー インゲンの生姜炒め キャベツのミモザサラダ		★ごはん120g マーボ豆腐 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル		★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ		
夕食	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	211kcal	404kcal	250kcal	443kcal	205kcal	398kcal	185kcal	378kcal	
	たんぱく質	15.2g	18.5g	14.8g	18.1g	18.3g	21.6g	11.4g	14.7g	14.4g	17.7g	
	脂質	12.8g	13.3g	10.2g	10.7g	11.7g	12.2g	11.1g	11.6g	9.7g	10.2g	
	炭水化物	10.3g	52.2g	15.2g	57.1g	15.5g	57.4g	15.8g	57.7g	9.0g	50.9g	
	ナトリウム	727mg	728mg	747mg	748mg	690mg	691mg	841mg	842mg	641mg	642mg	
	食塩相当量	1.8g	1.9g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	
	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	634kcal	1213kcal	627kcal	1206kcal	650kcal	1229kcal	627kcal	1206kcal	619kcal	1198kcal
		たんぱく質	41.4g	51.3g	39.5g	49.4g	39.1g	49.0g	41.6g	51.5g	40.7g	50.6g
脂質		31.0g	32.5g	31.3g	32.8g	32.9g	34.4g	30.8g	32.3g	32.4g	33.9g	
炭水化物		45.3g	171.0g	48.1g	173.8g	49.0g	174.7g	46.4g	172.1g	40.0g	165.7g	
ナトリウム		2202mg	2205mg	2174mg	2177mg	2003mg	2006mg	2142mg	2145mg	2094mg	2097mg	
食塩相当量		5.6g	5.7g	5.5g	5.5g	5.2g	5.2g	5.4g	5.5g	5.3g	5.3g	
合計(間食込)		エネルギー	841kcal	1420kcal	824kcal	1403kcal	851kcal	1430kcal	825kcal	1404kcal	826kcal	1405kcal
たんぱく質		47.5g	57.4g	47.2g	57.1g	46.5g	56.4g	48.5g	58.4g	46.8g	56.7g	
脂質		38.1g	39.6g	38.3g	39.8g	39.9g	41.4g	37.8g	39.3g	39.5g	41.0g	
炭水化物	77.2g	202.9g	75.9g	201.6g	77.9g	203.6g	75.3g	201.0g	71.9g	197.6g		
ナトリウム	2276mg	2279mg	2250mg	2253mg	2080mg	2083mg	2216mg	2219mg	2168mg	2171mg		
食塩相当量	5.8g	5.9g	5.7g	5.7g	5.4g	5.4g	5.6g	5.7g	5.5g	5.5g		

※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り付けられます





ご飯などをつけて1膳の完成です♪