

週間献立表(カロリー調整食1440)



		6月30日(月)		7月1日(火)		7月2日(水)		7月3日(木)		7月4日(金)			
朝食	★ごはん120g	オムレツ	卵麦	★ごはん120g	鶏肉と高菜の炒め物	麦	★ごはん120g	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	★ごはん120g	大豆とウインナーのトマト煮		
		ホワイトソース	乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵麦		ジャガ芋とえのきの煮物	麦		炒り豆腐		
		スープキャベツ	乳麦		湯葉と枝豆の梅おかつサラダ	麦		カリフラワーの柚子味噌和え			白菜と昆布のナムル		
		じゃが芋の中華風サラダ	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	
	エネルギー	161kcal	354kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	
	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	7.0g	10.3g	たんぱく質	10.0g	13.3g	
	脂質	7.0g	7.5g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	9.4g	9.9g	
	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	10.6g	52.5g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	17.4g	59.3g	
	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	599mg	600mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	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		
昼食	★ごはん120g	チキンカレーのルー	乳麦	★ごはん120g	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	★ごはん120g	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	卵麦	★ごはん120g	サワラのエスカベッシュ	乳麦	
		麩の野菜あんかけ	麦		ブロッコリー	卵麦		油揚げの玉子とじ	卵麦		豚肉と大根の煮物	麦	
		ナスの油炒め	麦		竹輪のごま炒め	麦		切干大根の中華和え	麦		豆腐としめじのとりみ煮	麦	
					法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦						鶏肉の味噌焼	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	
	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	17.1g	20.4g	
	脂質	14.9g	15.4g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	11.3g	11.8g	
	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	13.9g	55.8g	
	ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	750mg	751mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	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		
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g				
夕食	★ごはん120g	白身魚の生姜煮	麦	★ごはん120g	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦	★ごはん120g	アジの照焼	麦	★ごはん120g	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	
		法蓮草の煮びたし	麦		食べるトマトスープ	乳麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦		さつま揚げの味噌炒め	卵麦	
		れんこんの五目炒め煮	麦		ふきと人参の甘露煮	麦		大豆と人参の煮物	麦		法蓮草と切干のおひたし	麦	
		インゲンのごま和え	麦					白菜と挽肉の旨煮	麦			菜の花とひじきのごま和え	
		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	218kcal	411kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	
	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.7g	15.0g	
	脂質	8.3g	8.8g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.0g	9.5g	
	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	15.9g	57.8g	
	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	826mg	827mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g		
合計	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	
	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	38.8g	48.7g	
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	29.7g	31.2g	
	炭水化物	50.9g	176.6g	炭水化物	43.8g	169.5g	炭水化物	52.4g	178.1g	炭水化物	47.2g	172.9g	
	ナトリウム	2193mg	2196mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	2175mg	2178mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
	合計(間食込)	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	46.5g	56.4g	
	脂質	37.2g	38.7g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	36.7g	38.2g	
	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	75.7g	201.4g	炭水化物	81.3g	207.0g	炭水化物	75.0g	200.7g	
ナトリウム	2269mg	2272mg	ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	2251mg	2254mg		
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g		

※献立は予告な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○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の事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の完成です♪

