

週間献立表(カロリー調整食1440)



	9月1日(月)		9月2日(火)		9月3日(水)		9月4日(木)		9月5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		コンニャクの辛味炒め		チキンアラビアーダ		鶏ミンチと小松菜の煮物							
	レンコンとフキの煮物		法蓮草と煮し鶏のサラダ		竹輪のソースマヨ		野菜の三杯酢		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	165kcal	358kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	146kcal	339kcal	
	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	7.5g	10.8g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	8.2g	11.5g	
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.5g	7.0g	
	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	13.7g	55.6g	
	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	729mg	730mg	
	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	1.9g	1.9g	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 白身魚のムニエル		★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		タルタルソース(小袋)		菜の花		高野豆腐の味噌煮							
	豆腐のあっさりカレー煮込み		鶏根の甘酢漬け		鶏じゃが煮		厚揚げとふきの煮物		菜の花のおひたし							
	ナスのおろし和え				切干と菜の花のおひたし		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	228kcal	421kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	
	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	12.5g	15.8g	たんぱく質	15.3g	18.6g	
	脂質	15.3g	15.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	11.1g	11.6g	
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	12.3g	54.2g	
	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	482mg	483mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	806mg	807mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g		
間食	◎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		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g							
夕食	★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮		★ごはん120g ホッケの磯辺焼		★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							
	竹輪とインゲンの玉子とじ		インゲンソテー		人参のきんぴら		ピーマンソテー		法蓮草の煮びたし							
	菜の花と人参の白和え		揚げと人参の煮びたし		中華うま煮		ごぼう大豆		麩の野菜あんかけ							
			さつま芋とツナの青じそサラダ		ブロッコリーの玉子とじ		インゲンとツナのマスタード和え		キャベツのピーナツ和え							
	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	200kcal	393kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	
	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	15.3g	18.6g	
	脂質	9.4g	9.9g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	14.3g	14.8g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.3g	13.8g	
	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	9.3g	51.2g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	19.2g	61.1g	
	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	658mg	659mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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						
	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	
	たんぱく質	39.4g	49.3g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	38.8g	48.7g	
	脂質	32.5g	34.0g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	30.9g	32.4g	
	炭水化物	46.5g	172.2g	炭水化物	50.6g	176.3g	炭水化物	38.0g	163.7g	炭水化物	52.6g	178.3g	炭水化物	45.2g	170.9g	
	ナトリウム	2169mg	2172mg	ナトリウム	1977mg	1980mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2193mg	2196mg	
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
	合計(間食込)	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal
	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	48.9g	58.8g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	46.5g	56.4g	
	脂質	39.5g	41.0g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	40.1g	41.6g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	37.9g	39.4g	
炭水化物	74.3g	200.0g	炭水化物	82.5g	208.2g	炭水化物	65.8g	191.5g	炭水化物	81.5g	207.2g	炭水化物	73.0g	198.7g		
ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	2051mg	2054mg	ナトリウム	1993mg	1996mg	ナトリウム	2260mg	2263mg	ナトリウム	2269mg	2272mg		
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g		

※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

○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♪

