

週間献立表(カロリー調整食1440)



9月8日(月)			9月9日(火)			9月10日(水)			9月11日(木)			9月12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			
	野菜笹かまぼこ		豚肉と大根の煮物		三井寺煮		小車煮		大豆の洋風五目煮		乳麦		ミートインオムレツ			
	大豆と椎茸の煮物		高野豆腐の洋風炒り煮		乳麦え		卵乳麦		竹輪のごま炒め		麦		マカロニと法蓮草のソテー			
	法蓮草ソテー		春雨の中華和え		卵乳麦		ひじきの真だくさん煮		麦		法蓮草のおひたし		麦		中華キャベツ	
	麦		卵乳麦		卵乳麦		白菜のスープ煮		乳麦		麦		麦		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	おかず	ご飯セット		
エネルギー	183kcal	376kcal	198kcal	391kcal	160kcal	353kcal	169kcal	362kcal	152kcal	345kcal	152kcal	345kcal	152kcal	345kcal		
たんぱく質	12.5g	15.8g	11.9g	15.2g	9.1g	12.4g	12.7g	16.0g	6.7g	10.0g	6.7g	10.0g	6.7g	10.0g		
脂質	8.0g	8.5g	9.7g	10.2g	8.3g	8.8g	5.4g	5.9g	6.2g	6.7g	6.2g	6.7g	6.2g	6.7g		
炭水化物	17.5g	59.4g	14.6g	56.5g	12.2g	54.1g	17.8g	59.7g	17.4g	59.3g	17.4g	59.3g	17.4g	59.3g		
ナトリウム	673mg	674mg	686mg	687mg	676mg	677mg	773mg	774mg	488mg	489mg	488mg	489mg	488mg	489mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	1.2g	1.2g	1.2g	1.2g	1.2g	1.2g		
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			
	豚ロースの玉ねぎソース		鶏肉のマーマレード煮		サワラの蒸し煮		大根とつくねの煮物		卵乳麦		ポークチャップ		卵乳麦			
	和風ポトフ		スパンソー		ビーマンソー		キャベツと豚肉の味噌炒め		麦		ブロッコリーの煮物		麦			
	ネギ味噌炒め		油揚げの玉子とし		鶏と蓮根のピリ辛煮		白菜と昆布のナムル		麦		ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦			
	麦		麦		麦		マリーネサラダ		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦			
	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	おかず	ご飯セット		
エネルギー	243kcal	436kcal	243kcal	436kcal	262kcal	455kcal	200kcal	393kcal	227kcal	420kcal	227kcal	420kcal	227kcal	420kcal		
たんぱく質	15.5g	18.8g	13.3g	16.6g	16.7g	20.0g	11.5g	14.8g	13.4g	16.7g	13.4g	16.7g	13.4g	16.7g		
脂質	11.7g	12.2g	12.5g	13.0g	13.9g	14.4g	9.6g	10.1g	10.9g	11.4g	10.9g	11.4g	10.9g	11.4g		
炭水化物	16.4g	58.3g	18.2g	60.1g	15.7g	57.6g	18.0g	59.9g	18.6g	60.5g	18.6g	60.5g	18.6g	60.5g		
ナトリウム	681mg	682mg	658mg	659mg	856mg	857mg	783mg	784mg	780mg	781mg	780mg	781mg	780mg	781mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	2.2g	2.2g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g		
間食	◎牛乳180g		◎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		◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎りんご150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g			
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			
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		ホッケのごま焼		豚肉のお好み焼風		鶏のマスタード焼き		麦		ブリの塩焼		卵乳麦			
	ふきのぎんばら		塩枝豆		青菜と高野豆腐の煮物		人参グラッセ		乳麦		人参グラッセ		乳麦			
	白菜と挽肉の旨煮		豚肉とじゃが芋の昆布煮		切干と人参のハリハリ		コーンと挽肉の炒め物		乳麦		炒り豆腐		卵乳麦			
	ブロッコリーのペペロンチーノ		蒸し鶏のおかか和え		麦		カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落		麦		麦か			
	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	おかず	ご飯セット		
エネルギー	215kcal	408kcal	210kcal	403kcal	203kcal	396kcal	262kcal	455kcal	251kcal	444kcal	251kcal	444kcal	251kcal	444kcal		
たんぱく質	10.9g	14.2g	17.5g	20.8g	13.8g	17.1g	18.2g	21.5g	18.4g	21.7g	18.4g	21.7g	18.4g	21.7g		
脂質	12.6g	13.1g	8.9g	9.4g	10.2g	10.7g	14.2g	14.7g	12.5g	13.0g	12.5g	13.0g	12.5g	13.0g		
炭水化物	15.9g	57.8g	14.0g	55.9g	13.9g	55.8g	16.6g	58.5g	14.4g	56.3g	14.4g	56.3g	14.4g	56.3g		
ナトリウム	817mg	818mg	668mg	669mg	673mg	674mg	589mg	590mg	672mg	673mg	672mg	673mg	672mg	673mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g		
合計	エネルギー	838kcal	1417kcal	858kcal	1437kcal	826kcal	1405kcal	838kcal	1417kcal	827kcal	1406kcal	827kcal	1406kcal	827kcal	1406kcal	
	たんぱく質	46.6g	56.5g	48.8g	58.7g	47.0g	56.9g	48.5g	58.4g	46.2g	56.1g	46.2g	56.1g	46.2g	56.1g	
	脂質	39.3g	40.8g	38.2g	39.7g	39.4g	40.9g	36.3g	37.8g	36.6g	38.1g	36.6g	38.1g	36.6g	38.1g	
	炭水化物	77.6g	203.3g	78.7g	204.4g	70.7g	196.4g	84.3g	210.0g	78.2g	203.9g	78.2g	203.9g	78.2g	203.9g	
	ナトリウム	2247mg	2250mg	2086mg	2089mg	2282mg	2285mg	2219mg	2222mg	2016mg	2019mg	2016mg	2019mg	2016mg	2019mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	5.3g	5.3g	5.8g	5.8g	5.7g	5.7g	5.1g	5.1g	5.1g	5.1g	5.1g	5.1g		

※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」

〇温め可

×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の事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の完成です♪