

# 週間献立表(カロリー調整食1440)



	11月10日(月)		11月11日(火)		11月12日(水)		11月13日(木)		11月14日(金)						
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中巻そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ		★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおさ炒め 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ		★ごはん120g 卵 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ		★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え						
	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	181kcal	374kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	152kcal	345kcal			
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	8.0g	11.3g
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.4g	7.9g
	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	14.5g	56.4g
	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	591mg	592mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 大豆とトマトのマリネサラダ		★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物		★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え					
		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				
エネルギー		241kcal	434kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	261kcal	454kcal
たんぱく質		13.7g	17.0g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	15.8g	19.1g
脂質		13.3g	13.8g	脂質	13.6g	14.1g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	16.3g	16.8g	脂質	14.3g	14.8g
炭水化物		17.8g	59.7g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	17.1g	59.0g
ナトリウム		742mg	743mg	ナトリウム	461mg	462mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	651mg	652mg
食塩相当量		1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g					
		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				
夕食	★ごはん120g ホツゲの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え		★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮		★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツチ炒め パンパンジーサラダ		★ごはん120g 卵 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え						
	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	202kcal	395kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	242kcal	435kcal
	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	17.0g	20.3g
	脂質	6.5g	7.0g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	11.3g	11.8g
	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	9.7g	51.6g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	18.4g	60.3g
	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	925mg	926mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	844mg	845mg	ナトリウム	836mg	837mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g
	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	624kcal	1203kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	655kcal
たんぱく質		41.3g	51.2g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	40.8g	50.7g
脂質		29.4g	30.9g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	33.0g	34.5g
炭水化物		48.9g	174.6g	炭水化物	46.9g	172.6g	炭水化物	39.9g	165.6g	炭水化物	51.9g	177.6g	炭水化物	50.0g	175.7g
ナトリウム	2059mg	2062mg	ナトリウム	2065mg	2068mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	2233mg	2236mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	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	822kcal	1401kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal
	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	48.2g	58.1g
	脂質	36.4g	37.9g	脂質	39.8g	41.3g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	40.0g	41.5g
	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	75.8g	201.5g	炭水化物	67.7g	193.4g	炭水化物	80.1g	205.8g	炭水化物	78.9g	204.6g
ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	2142mg	2145mg	ナトリウム	1993mg	1996mg	ナトリウム	2309mg	2312mg	ナトリウム	2155mg	2158mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	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」



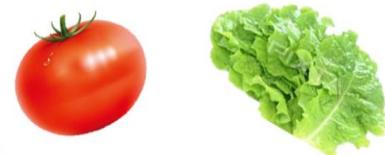
② 電子レンジで温める場合は  
お皿に移しラップをして  
温めて下さい。



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り付けの事が出来ます



ご飯などをつけて1膳の完成です♪

