

週間献立表(カロリー調整食1440)



	2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)		
朝食	★ごはん120g	豚肉と大根の煮物	★ごはん120g	野菜笹かまぼこ	★ごはん120g	三井寺煮	★ごはん120g	大豆の洋風五目煮	★ごはん120g	ミートインオムレツ	
	高野豆腐の洋風炒り煮	乳麦え	大豆と椎茸の煮物	麦	小車煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦	
	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	法蓮草としらすのおひたし	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	
	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	212kcal	405kcal	187kcal	380kcal	165kcal	358kcal	169kcal	362kcal	152kcal	345kcal	
たんぱく質	12.7g	16.0g	13.6g	16.9g	9.6g	12.9g	12.7g	16.0g	6.7g	10.0g	
脂質	12.3g	12.8g	8.6g	9.1g	8.4g	8.9g	5.4g	5.9g	6.2g	6.7g	
炭水化物	12.2g	54.1g	15.9g	57.8g	13.7g	55.6g	17.8g	59.7g	17.4g	59.3g	
ナトリウム	605mg	606mg	649mg	650mg	769mg	770mg	773mg	774mg	488mg	489mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん120g	鶏肉のマーマレード煮	★ごはん120g	豚ロースの玉ねぎソース	★ごはん120g	さわら味噌粕焼	★ごはん120g	大根とつくねの煮物	★ごはん120g	ホイコーロー	
	パジルマカロニ	麦	和風ポトフ	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	ホイコーロー	麦落	
	麩と若芽のみぞれ煮	麦	ネギ味噌炒め	麦	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	白菜と昆布のナムル	麦	野菜の生姜醤油漬け	麦	
	ひじきとごぼうのナムル	麦			マリーネサラダ	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	
エネルギー	201kcal	394kcal	243kcal	436kcal	252kcal	445kcal	200kcal	393kcal	215kcal	408kcal	
たんぱく質	10.7g	14.0g	15.5g	18.8g	16.2g	19.5g	11.5g	14.8g	14.7g	18.0g	
脂質	9.5g	11.0g	11.7g	12.2g	14.0g	14.5g	9.6g	10.1g	10.1g	10.6g	
炭水化物	17.8g	59.7g	16.4g	58.3g	13.4g	55.3g	18.0g	59.9g	16.8g	58.7g	
ナトリウム	661mg	662mg	681mg	682mg	762mg	763mg	780mg	781mg	823mg	824mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん120g	シイラ照焼	★ごはん120g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん120g	豚肉のお好み焼風	★ごはん120g	鶏のマスタード焼き	★ごはん120g	ブリの塩焼	
	塩枝豆	麦	塩ゆでアスパラ	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	法蓮草の煮びたし	麦	人参グラッセ	麦	
	油揚げの玉子とじ	卵麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	切干と人参のハリハリ	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	豚肉とごぼうの煮物	麦	
	切干大根のパンパンジー	麦	ブロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦			カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	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	
エネルギー	192kcal	385kcal	211kcal	404kcal	203kcal	396kcal	260kcal	453kcal	268kcal	461kcal	
たんぱく質	19.1g	22.4g	11.1g	14.4g	13.8g	17.1g	18.9g	22.2g	18.5g	21.8g	
脂質	8.2g	8.7g	12.4g	12.9g	10.2g	10.7g	14.2g	14.7g	14.2g	14.7g	
炭水化物	10.7g	52.6g	15.3g	57.2g	13.9g	55.8g	15.3g	57.2g	14.1g	56.0g	
ナトリウム	797mg	798mg	782mg	783mg	673mg	674mg	619mg	620mg	631mg	632mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	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	605kcal	1184kcal	641kcal	1220kcal	620kcal	1199kcal	629kcal	1208kcal	635kcal	1214kcal
	たんぱく質	42.5g	52.4g	40.2g	50.1g	39.6g	49.5g	43.1g	53.0g	39.9g	49.8g
	脂質	30.0g	31.5g	32.7g	34.2g	32.6g	34.1g	29.2g	30.7g	30.5g	32.0g
	炭水化物	40.7g	166.4g	47.6g	173.3g	41.0g	166.7g	41.0g	176.8g	48.3g	174.0g
ナトリウム	2063mg	2066mg	2112mg	2115mg	2204mg	2207mg	2172mg	2175mg	1942mg	1945mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	5.4g	5.4g	5.6g	5.6g	5.6g	5.6g	4.9g	4.9g	
合計(間食込)	エネルギー	812kcal	1391kcal	838kcal	1417kcal	821kcal	1400kcal	836kcal	1415kcal	832kcal	1411kcal
たんぱく質	48.6g	58.5g	47.9g	57.8g	47.0g	56.9g	49.2g	59.1g	47.6g	57.5g	
脂質	37.1g	38.6g	39.7g	41.2g	39.6g	41.1g	36.3g	37.8g	37.5g	39.0g	
炭水化物	72.6g	198.3g	75.4g	201.1g	69.9g	195.6g	83.0g	208.7g	76.1g	201.8g	
ナトリウム	2137mg	2140mg	2188mg	2191mg	2281mg	2284mg	2246mg	2249mg	2018mg	2021mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.6g	5.6g	5.8g	5.8g	5.8g	5.8g	5.1g	5.1g	

※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♪



