

週間献立表(カロリー調整食1440)



	3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6日(金)		
朝食	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 法蓮草ときのこの和え物		★ごはん120g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピナナツク和え		★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 和風ポトフ 一口ナスのオランダ煮		
	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	174kcal	367kcal	140kcal	333kcal	150kcal	343kcal	185kcal	378kcal	199kcal	392kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	8.2g	11.5g	8.9g	12.2g	10.3g	13.6g	5.6g	8.9g
	脂質	8.6g	9.1g	4.7g	5.2g	7.5g	8.0g	8.8g	9.3g	13.0g	13.5g
	炭水化物	14.0g	55.9g	17.8g	59.7g	12.6g	54.5g	17.7g	59.6g	15.5g	57.4g
	ナトリウム	621mg	622mg	616mg	617mg	772mg	773mg	549mg	550mg	584mg	585mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g
	エネルギー	215kcal	408kcal	237kcal	430kcal	189kcal	382kcal	200kcal	393kcal	216kcal	409kcal
	たんぱく質	13.5g	16.8g	14.0g	17.3g	14.2g	17.5g	12.7g	16.0g	22.4g	25.7g
脂質	9.7g	10.2g	11.6g	12.1g	7.8g	8.3g	8.8g	9.3g	8.6g	9.1g	
炭水化物	18.0g	59.9g	18.9g	60.8g	16.2g	58.1g	17.8g	59.7g	10.9g	52.8g	
ナトリウム	906mg	907mg	684mg	685mg	676mg	677mg	675mg	676mg	760mg	761mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	
朝食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
昼食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル		★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 豚挽き肉と切干大根の煮物 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん120g 赤魚の生姜煮 菜の花 麩とえのきのさっと煮 和風サラダ		★ごはん120g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし		
	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	271kcal	464kcal	281kcal	474kcal	262kcal	455kcal	199kcal	392kcal
	たんぱく質	17.0g	20.3g	18.5g	21.8g	17.0g	20.3g	17.2g	20.5g	11.2g	14.5g
	脂質	11.9g	12.4g	15.2g	15.7g	15.6g	16.1g	12.9g	13.4g	9.2g	9.7g
	炭水化物	18.2g	60.1g	15.8g	57.7g	16.2g	58.1g	17.4g	59.3g	16.0g	57.9g
	ナトリウム	662mg	663mg	802mg	803mg	621mg	622mg	752mg	753mg	769mg	770mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g
	夕食	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物		★ごはん120g 照焼チキン インゲンソテー 野菜のバジルチーズ焼き 切干大根としらすの煮物		★ごはん120g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 切干と菜の花のおひたし		★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え	
	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	630kcal	1209kcal	648kcal	1227kcal	620kcal	1199kcal	647kcal	1226kcal	614kcal	1193kcal	
たんぱく質	40.8g	50.7g	40.7g	50.6g	40.1g	50.0g	40.2g	50.1g	39.2g	49.1g	
脂質	30.2g	31.7g	31.5g	33.0g	30.9g	32.4g	30.5g	32.0g	30.8g	32.3g	
炭水化物	50.2g	175.9g	52.5g	178.2g	45.0g	170.7g	52.9g	178.6g	42.4g	168.1g	
ナトリウム	2189mg	2192mg	2102mg	2105mg	2069mg	2072mg	1976mg	1979mg	2113mg	2116mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.0g	5.0g	5.4g	5.4g	
合計	エネルギー	837kcal	1416kcal	845kcal	1424kcal	819kcal	1398kcal	854kcal	1433kcal	815kcal	1394kcal
たんぱく質	46.9g	56.8g	48.4g	58.3g	48.0g	57.9g	46.3g	56.2g	46.6g	56.5g	
脂質	37.3g	38.8g	38.5g	40.0g	37.9g	39.4g	37.6g	39.1g	37.8g	39.3g	
炭水化物	82.1g	207.8g	80.3g	206.0g	73.2g	198.9g	84.8g	210.5g	71.3g	197.0g	
ナトリウム	2263mg	2266mg	2178mg	2181mg	2145mg	2148mg	2050mg	2053mg	2190mg	2193mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	5.2g	5.2g	5.6g	5.6g	

※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
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♪

