

週間献立表 (刻み食)



		5月6日(月)			5月7日(火)			5月8日(水)			5月9日(木)			5月10日(金)									
朝	★全粥240g	豚肉ときこの炒め物			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g									
	小麦	麦			卵麦			乳麦落			麦			卵麦									
食	エネルギー	158kcal	317kcal	フルセット	183kcal	342kcal	93kcal	252kcal	161kcal	320kcal	107kcal	266kcal	8.6g	12.3g	フルセット	8.0g	11.7g	6.1g	9.8g	7.8g	11.5g	6.3g	10.0g
	蛋白質	8.6g	12.3g	フルセット	8.0g	11.7g	6.1g	9.8g	7.8g	11.5g	6.3g	10.0g	4.3g	5.0g	フルセット	7.3g	8.0g	3.1g	3.8g	7.4g	8.1g	4.1g	4.8g
昼	★全粥240g	チキンピカタ			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g									
	卵麦	卵麦			麦か			麦			卵乳麦			麦									
食	エネルギー	257kcal	416kcal	フルセット	292kcal	451kcal	281kcal	440kcal	223kcal	382kcal	246kcal	405kcal	11.4g	15.1g	フルセット	13.2g	16.9g	12.9g	16.6g	14.8g	18.5g	18.2g	21.9g
	蛋白質	11.4g	15.1g	フルセット	13.2g	16.9g	12.9g	16.6g	14.8g	18.5g	18.2g	21.9g	13.6g	14.3g	フルセット	17.4g	18.1g	17.5g	18.2g	8.2g	8.9g	12.9g	13.6g
夕	★全粥240g	プリの塩焼			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g									
	乳麦	麦			麦			麦			卵麦			麦									
食	エネルギー	295kcal	454kcal	フルセット	207kcal	366kcal	248kcal	407kcal	295kcal	454kcal	238kcal	397kcal	15.5g	19.2g	フルセット	9.3g	13.0g	13.4g	17.1g	12.5g	16.2g	11.6g	15.3g
	蛋白質	15.5g	19.2g	フルセット	9.3g	13.0g	13.4g	17.1g	12.5g	16.2g	11.6g	15.3g	9.5g	12.5g	フルセット	7.4g	8.1g	13.4g	14.1g	15.5g	16.2g	11.8g	12.5g
合	★全粥240g	人参のレモン煮			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g									
	卵麦	麦			麦			麦			卵麦			麦									
計	エネルギー	710kcal	1187kcal	フルセット	682kcal	1159kcal	622kcal	1099kcal	679kcal	1156kcal	591kcal	1068kcal	35.5g	46.6g	フルセット	30.5g	41.6g	32.4g	43.5g	35.1g	46.2g	36.1g	47.2g
	蛋白質	35.5g	46.6g	フルセット	30.5g	41.6g	32.4g	43.5g	35.1g	46.2g	36.1g	47.2g	38.6g	40.7g	フルセット	32.1g	34.2g	34.0g	36.1g	31.1g	33.2g	28.8g	30.9g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 アレルゲンは特定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。

〇温め可 ×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「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り付けて下さい。
 ※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り付ける事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の完成です!