

週間献立表 (刻み食)

5月13日(月)			5月14日(火)			5月15日(水)			5月16日(木)			5月17日(金)			
朝	★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 ふきと人参の甘露煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁			★全粥240g 和風ポトフ マカロニトマト炒め バンバンジーサラダ ★味噌汁			★全粥240g 豚すき風煮物 大根と竹輪の煮物 ポテコーンサラダ ★味噌汁			★全粥240g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁			★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 れんこんサラダ ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	119kcal	278kcal	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	190kcal	349kcal	エネルギー	122kcal	281kcal	エネルギー	150kcal	309kcal
	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	3.1g	6.8g	蛋白質	7.3g	11.0g
	脂質	4.7g	5.4g	脂質	3.7g	4.4g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	7.5g	8.2g
炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	13.8g	46.8g	
ナトリウム	645mg	1085mg	ナトリウム	468mg	908mg	ナトリウム	615mg	1055mg	ナトリウム	571mg	1011mg	ナトリウム	620mg	1060mg	
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
昼	★全粥240g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 カボチャとレンコンのサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ チンゲン菜ソテー 大豆とごぼうの味噌炒め 煮生酢 ★味噌汁			★全粥240g 赤魚の煮付け 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 スパゲティサラダ ★味噌汁			★全粥240g 治部風煮物 キャベツと油揚げの味噌煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁			★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 法蓮草ソテー 炒り豆腐 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	243kcal	402kcal	エネルギー	195kcal	354kcal	エネルギー	284kcal	443kcal	エネルギー	293kcal	452kcal	エネルギー	184kcal	343kcal
	蛋白質	16.2g	19.9g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	18.5g	22.2g
	脂質	10.7g	11.4g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	6.5g	7.2g
炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	24.3g	57.3g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	22.5g	55.5g	炭水化物	12.2g	45.2g	
ナトリウム	856mg	1296mg	ナトリウム	820mg	1260mg	ナトリウム	828mg	1268mg	ナトリウム	785mg	1225mg	ナトリウム	756mg	1196mg	
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕	★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ なすのトロロ生姜煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁			★全粥240g 牛肉と竹の子入り春雨炒め 切干大根としらすの煮物 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁			★全粥240g ロールキャベツのトマト煮込み オクラのペペロンチーノ 金時豆煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁			★全粥240g 鯖の照焼 塩枝豆 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 豚肉とインゲンの山椒炒め 担々風春雨 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	293kcal	452kcal	エネルギー	216kcal	375kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	294kcal	453kcal
	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	9.3g	13.0g
	脂質	15.7g	16.4g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	5.0g	5.7g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	19.3g	20.0g
炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	33.0g	66.0g	炭水化物	11.7g	44.7g	炭水化物	20.6g	53.6g	
ナトリウム	843mg	1283mg	ナトリウム	961mg	1401mg	ナトリウム	792mg	1232mg	ナトリウム	694mg	1134mg	ナトリウム	739mg	1179mg	
食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
合	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	595kcal	1072kcal	エネルギー	628kcal	1105kcal	エネルギー	690kcal	1167kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal	エネルギー	628kcal	1105kcal
	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	33.2g	44.3g	蛋白質	28.8g	39.9g	蛋白質	35.1g	46.2g
	脂質	31.1g	33.2g	脂質	27.9g	30.0g	脂質	32.6g	34.7g	脂質	37.4g	39.5g	脂質	33.3g	35.4g
	炭水化物	46.6g	145.6g	炭水化物	64.0g	163.0g	炭水化物	63.8g	162.8g	炭水化物	46.8g	145.8g	炭水化物	46.6g	145.6g
ナトリウム	2344mg	3664mg	ナトリウム	2249mg	3569mg	ナトリウム	2235mg	3555mg	ナトリウム	2050mg	3370mg	ナトリウム	2115mg	3435mg	
食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.4g	8.7g	

★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」

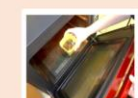
「湯せん」

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る事が出来ます



ご飯などをつけて1膳の完成です!

