

週間献立表 (刻み食)

7月1日(月)			7月2日(火)			7月3日(水)			7月4日(木)			7月5日(金)			
朝	★全粥240g 里芋のそぼろ煮 キャベツと油揚げの味噌煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁			★全粥240g がんとどきの含め煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁			★全粥240g イカと白菜の中華煮 ふきの含め煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁			★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 じゃがいもといんげんの煮物 人参のおかかサラダ ★味噌汁			★全粥240g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ 大根の酢醤油漬 ★味噌汁		
	乳麦	麦	卵麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
食	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	156kcal	315kcal	エネルギー	154kcal	313kcal	エネルギー	91kcal	250kcal	エネルギー	108kcal	267kcal	エネルギー	112kcal	271kcal
蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	5.8g	9.5g	
脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	2.4g	3.1g	脂質	1.8g	2.5g	脂質	3.6g	4.3g	
炭水化物	18.9g	51.9g	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	10.4g	43.4g	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	14.9g	47.9g	
ナトリウム	798mg	1238mg	ナトリウム	858mg	1298mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	562mg	1002mg	ナトリウム	517mg	957mg	
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼	★全粥240g サワラのごま焼 オクラのペペロンチーノ 鶏肉と野菜の中華炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁			★全粥240g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★全粥240g チキンピカタ 春雨の五目炒め 野菜の三杯酢 ★味噌汁			★全粥240g プリの塩焼 大根の甘酢漬 ごぼう大豆 マカロニマリネサラダ ★味噌汁			★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん カリフラワーとウインナーのカレー煮 和風コールスロー ★味噌汁		
	麦		卵麦落	麦	麦	麦	麦	麦	麦	卵乳麦	麦	麦	麦	麦	
食	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	223kcal	382kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	259kcal	418kcal	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	229kcal	388kcal
蛋白質	15.9g	19.6g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	17.1g	20.8g	蛋白質	7.7g	11.4g	
脂質	10.0g	10.7g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	14.6g	15.3g	
炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	23.5g	56.5g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	18.3g	51.3g	
ナトリウム	855mg	1295mg	ナトリウム	861mg	1301mg	ナトリウム	914mg	1354mg	ナトリウム	614mg	1054mg	ナトリウム	783mg	1223mg	
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕	★全粥240g 治部風煮物 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g ポテコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁			★全粥240g あぶらかれい生姜煮 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 れんこんサラダ ★味噌汁			★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁			★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 切干と挽肉のオイスター炒め ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁		
	麦	卵麦か	卵乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
食	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	241kcal	400kcal	エネルギー	323kcal	482kcal	エネルギー	264kcal	423kcal	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	241kcal	400kcal
蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	17.9g	21.6g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	14.0g	17.7g	
脂質	13.1g	13.8g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	11.7g	12.4g	
炭水化物	19.5g	52.5g	炭水化物	31.2g	64.2g	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	19.8g	52.8g	
ナトリウム	741mg	1181mg	ナトリウム	804mg	1244mg	ナトリウム	756mg	1196mg	ナトリウム	868mg	1308mg	ナトリウム	803mg	1243mg	
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.2g	
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	620kcal	1097kcal	エネルギー	710kcal	1187kcal	エネルギー	614kcal	1091kcal	エネルギー	686kcal	1163kcal	エネルギー	582kcal	1059kcal
蛋白質	30.9g	42.0g	蛋白質	28.3g	39.4g	蛋白質	36.8g	47.9g	蛋白質	39.4g	50.5g	蛋白質	27.5g	38.6g	
脂質	29.9g	32.0g	脂質	36.7g	38.8g	脂質	29.7g	31.8g	脂質	36.4g	38.5g	脂質	29.9g	32.0g	
炭水化物	55.4g	154.4g	炭水化物	64.9g	163.9g	炭水化物	49.7g	148.7g	炭水化物	47.8g	146.8g	炭水化物	53.0g	152.0g	
ナトリウム	2394mg	3714mg	ナトリウム	2523mg	3843mg	ナトリウム	2288mg	3608mg	ナトリウム	2044mg	3364mg	ナトリウム	2103mg	3423mg	
食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	5.3g	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」

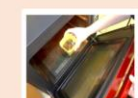
「湯せん」

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!