

# 週間献立表 (刻み食)

7月8日(月)			7月9日(火)			7月10日(水)			7月11日(木)			7月12日(金)			
朝	★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 麦 白菜と揚げの旨煮 麦 白滝とチンゲン菜の煮物 麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g 厚焼玉子 卵麦 竹輪のごま炒め 麦 キャロットラペ 麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 乳麦落 大根とひじきの煮物 麦 菜の花のおひたし 麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g 白身魚のしんじょう 卵麦 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 乳麦 たたきごぼう 麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g 麩の玉子とじ 卵乳麦 大根と椎茸の煮物 麦 一夜漬(白菜小松菜) 麦 ★味噌汁 麦		
	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	115kcal	274kcal	エネルギー	191kcal	350kcal	エネルギー	94kcal	253kcal	エネルギー	146kcal	305kcal	エネルギー	80kcal	239kcal
	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	4.6g	8.3g	蛋白質	3.4g	7.1g
	脂質	5.4g	6.1g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	3.5g	4.2g
炭水化物	11.4g	44.4g	炭水化物	21.6g	54.6g	炭水化物	11.0g	44.0g	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	9.6g	42.6g	
ナトリウム	555mg	995mg	ナトリウム	674mg	1114mg	ナトリウム	498mg	938mg	ナトリウム	685mg	1125mg	ナトリウム	552mg	992mg	
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g	
昼	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 麦 白花生 麦 春雨の中華和え 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g キャベツと高菜の炒め物 麦 なめことじゃが芋の煮物 麦 白菜と若芽のナムル 麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g 鶏のごまタレ煮 麦 平さやいんげん 麦 豚バラと春雨のニラ玉炒め 卵乳麦 オクラのポン酢ジュレ和え 麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 卵乳麦 大豆としらすの甘辛煮 麦 切干と法蓮草のごまマヨネーズ 卵麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g あぶらかれい味噌煮 麦 法蓮草 麦 豚肉とキャベツのごま風味炒め 卵麦か ひじきの柚子胡椒マヨ 卵麦 ★味噌汁 麦		
	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	258kcal	417kcal	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	255kcal	414kcal
	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	18.9g	22.6g
	脂質	8.5g	9.2g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	13.3g	14.0g
炭水化物	33.0g	66.0g	炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	16.0g	49.0g	炭水化物	23.3g	56.3g	炭水化物	15.4g	48.4g	
ナトリウム	648mg	1088mg	ナトリウム	809mg	1249mg	ナトリウム	784mg	1224mg	ナトリウム	961mg	1401mg	ナトリウム	1033mg	1473mg	
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.6g	3.7g	
夕	★全粥240g えびカツ 麦え 人参のレモン煮 乳麦 切干大根と豚肉の炒め物 麦 マリネサラダ 卵麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g 和風おろしハンバーグ 乳麦 チンゲン菜ソテー 乳麦 野菜と大豆のカレー煮 乳麦 鶏とごぼうの酢味噌和え 麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g 赤魚の煮付け 麦 人参グラッセ 乳麦 枝豆入り麻婆なす 麦か パスタのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g とんかつ 卵麦 ピーマンソテー 卵乳麦 高野豆腐の味噌煮 卵麦 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け 麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼 麦 塩枝豆 麦 ツナじゃがバター 乳麦 春雨のピーナッツ和え 卵乳麦落 ★味噌汁 麦		
	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	308kcal	467kcal	エネルギー	194kcal	353kcal	エネルギー	285kcal	444kcal	エネルギー	308kcal	467kcal	エネルギー	264kcal	423kcal
	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	12.6g	16.3g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	15.6g	19.3g
	脂質	20.2g	20.9g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	12.0g	12.7g
炭水化物	19.9g	52.9g	炭水化物	21.7g	54.7g	炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	21.9g	54.9g	
ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	680mg	1120mg	ナトリウム	747mg	1187mg	ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	884mg	1324mg	
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.4g	
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	681kcal	1158kcal	エネルギー	640kcal	1117kcal	エネルギー	632kcal	1109kcal	エネルギー	716kcal	1193kcal	エネルギー	599kcal	1076kcal
	蛋白質	27.6g	38.7g	蛋白質	27.2g	38.3g	蛋白質	31.1g	42.2g	蛋白質	34.3g	45.4g	蛋白質	37.9g	49.0g
	脂質	34.1g	36.2g	脂質	29.5g	31.6g	脂質	35.8g	37.9g	脂質	38.4g	40.5g	脂質	28.8g	30.9g
	炭水化物	64.3g	163.3g	炭水化物	64.0g	163.0g	炭水化物	46.1g	145.1g	炭水化物	58.1g	157.1g	炭水化物	46.9g	145.9g
ナトリウム	1915mg	3235mg	ナトリウム	2163mg	3483mg	ナトリウム	2029mg	3349mg	ナトリウム	2358mg	3678mg	ナトリウム	2469mg	3789mg	
食塩相当量	4.8g	8.2g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	6.2g	9.6g	

★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 X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♪