

# 週間献立表 (刻み食)



10月28日(月)			10月29日(火)			10月30日(水)			10月31日(木)			11月1日(金)			
朝	★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 麦落 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 麦 キャベツとベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 卵麦 ひじきと挽肉の炒め煮 麦 一夜漬(大根) 麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g 白身魚のしんじょう 卵麦 きんぴられんこん 麦 キャベツの漬物柚子風味 麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め 麦 白滝とチンゲン菜の煮物 麦 大根なます 麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g 大根と竹輪の煮物 麦 キャベツとベーコンの炒め物 卵乳 バジルポテトチキン 卵乳麦 ★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
食	エネルギー	187kcal	346kcal	エネルギー	99kcal	258kcal	エネルギー	125kcal	284kcal	エネルギー	141kcal	300kcal	エネルギー	159kcal	318kcal
	蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	3.2g	6.9g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	7.2g	10.9g
	脂質	10.8g	11.5g	脂質	4.4g	5.1g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	7.8g	8.5g
	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	9.1g	42.1g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	14.9g	47.9g
	ナトリウム	720mg	1160mg	ナトリウム	544mg	984mg	ナトリウム	620mg	1060mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	589mg	1029mg
	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g
昼	★全粥240g ロールキャベツの赤ワイン煮 卵乳麦 法蓮草 麦 大豆と椎茸の煮物 麦 わかめとパプリカの和え物 麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g 豚肉とキャベツのトマトチーズ 乳麦 春雨のごま炒め 麦 青のりポテトサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g 肉じゃが 麦 ぜんまいとミンチの煮物 乳麦 マカロニマリーネサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g バーベキューチキン 麦 オクラのベベロンチーノ 乳麦 高野豆腐の炒り煮 麦 人参と春雨のサラダ 乳麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g キーマカレーのルー 乳麦 切干とインゲンの煮物 麦 コールスローサラダ 卵乳麦 ★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
食	エネルギー	186kcal	345kcal	エネルギー	283kcal	442kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	247kcal	406kcal	エネルギー	209kcal	368kcal
	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	8.2g	11.9g
	脂質	7.6g	8.3g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	10.2g	10.9g
	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	28.6g	61.6g	炭水化物	23.8g	56.8g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	22.2g	55.2g
	ナトリウム	941mg	1381mg	ナトリウム	836mg	1276mg	ナトリウム	815mg	1255mg	ナトリウム	730mg	1170mg	ナトリウム	894mg	1334mg
	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g
夕	★全粥240g サワラの照焼 麦 大根の酢漬 麦 鶏肉のすき焼煮 麦 スパマト炒め 乳麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g ささみ大葉フライ 麦 人参のきな粉和え 麦 高野豆腐の味噌煮 卵麦 鶏肉とオクラの中華風 麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g 肉団子の中華炒め 卵乳麦落か 鶏そぼろと大豆の煮物 麦 切干と法蓮草のごまマヨネーズ 卵麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g さば塩焼 麦 平さやいんげん 麦 キャベツの麻婆あんかけ 麦落 若芽とパインの酢の物 麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g ポークジンジャー 麦 ナスの挽肉炒め 乳麦 四色なます 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
食	エネルギー	265kcal	424kcal	エネルギー	267kcal	426kcal	エネルギー	295kcal	454kcal	エネルギー	260kcal	419kcal	エネルギー	254kcal	413kcal
	蛋白質	16.4g	20.1g	蛋白質	17.5g	21.2g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	12.4g	16.1g
	脂質	11.0g	11.7g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	13.5g	14.2g
	炭水化物	22.7g	55.7g	炭水化物	22.3g	55.3g	炭水化物	22.6g	55.6g	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	20.5g	53.5g
	ナトリウム	823mg	1263mg	ナトリウム	836mg	1276mg	ナトリウム	918mg	1358mg	ナトリウム	985mg	1425mg	ナトリウム	924mg	1364mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g
合	★全粥240g サワラの照焼 麦 大根の酢漬 麦 鶏肉のすき焼煮 麦 スパマト炒め 乳麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g ささみ大葉フライ 麦 人参のきな粉和え 麦 高野豆腐の味噌煮 卵麦 鶏肉とオクラの中華風 麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g 肉団子の中華炒め 卵乳麦落か 鶏そぼろと大豆の煮物 麦 切干と法蓮草のごまマヨネーズ 卵麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g さば塩焼 麦 平さやいんげん 麦 キャベツの麻婆あんかけ 麦落 若芽とパインの酢の物 麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g ポークジンジャー 麦 ナスの挽肉炒め 乳麦 四色なます 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
計	エネルギー	638kcal	1115kcal	エネルギー	649kcal	1126kcal	エネルギー	668kcal	1145kcal	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	622kcal	1099kcal
	蛋白質	33.8g	44.9g	蛋白質	31.2g	42.3g	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	33.3g	44.4g	蛋白質	27.8g	38.9g
	脂質	29.4g	31.5g	脂質	30.7g	32.8g	脂質	34.6g	36.7g	脂質	35.9g	38.0g	脂質	31.5g	33.6g
	炭水化物	57.4g	156.4g	炭水化物	60.0g	159.0g	炭水化物	59.6g	158.6g	炭水化物	48.4g	147.4g	炭水化物	57.6g	156.6g
	ナトリウム	2484mg	3804mg	ナトリウム	2216mg	3536mg	ナトリウム	2353mg	3673mg	ナトリウム	2333mg	3653mg	ナトリウム	2407mg	3727mg
	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	6.2g	9.5g

★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!