

週間献立表 (刻み食)

11月4日(月)			11月5日(火)			11月6日(水)			11月7日(木)			11月8日(金)			
朝	★全粥240g がんとどきの含め煮 なすの中華風南蛮漬け パンサンスー ★味噌汁			★全粥240g ひき肉と里芋の味噌煮 法蓮草と油揚げの煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁			★全粥240g イカと白菜の中華煮 厚揚げのそぼろ煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁			★全粥240g 大根と鶏肉のごま味噌煮 ごぼう大豆 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁			★全粥240g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		
	麦	麦	卵乳麦	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	199kcal	358kcal	エネルギー	146kcal	305kcal	エネルギー	113kcal	272kcal	エネルギー	144kcal	303kcal	エネルギー	137kcal	296kcal
	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	8.3g	12.0g
	脂質	11.5g	12.2g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	6.0g	6.7g
	炭水化物	17.8g	50.8g	炭水化物	22.2g	55.2g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	13.3g	46.3g
	ナトリウム	786mg	1226mg	ナトリウム	668mg	1108mg	ナトリウム	622mg	1062mg	ナトリウム	493mg	933mg	ナトリウム	546mg	986mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g
昼	★全粥240g 赤魚の磯辺焼 大根の甘酢漬 鶏肉と野菜の中華炒め オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁			★全粥240g 北海道がたん煮 鶏肉と大豆の生姜煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁			★全粥240g 鶏のカレー照煮込み 塩枝豆 春雨の五目炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁			★全粥240g プリのごま焼 ピーマンソテー 白菜とミンチの中華炒め マカロニのたまご味噌マヨ ★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 キャベツのピーナツ和え ★味噌汁		
	麦	卵麦落	乳麦落	麦	麦	麦	麦	卵麦	麦	麦	卵麦	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	176kcal	335kcal	エネルギー	245kcal	404kcal	エネルギー	288kcal	447kcal	エネルギー	314kcal	473kcal	エネルギー	212kcal	371kcal
	蛋白質	16.1g	19.8g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	16.4g	20.1g	蛋白質	8.7g	12.4g
	脂質	7.1g	7.8g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	11.9g	12.6g
	炭水化物	12.5g	45.5g	炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	18.9g	51.9g	炭水化物	19.3g	52.3g
	ナトリウム	788mg	1228mg	ナトリウム	796mg	1236mg	ナトリウム	942mg	1382mg	ナトリウム	871mg	1311mg	ナトリウム	735mg	1175mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕	★全粥240g 鶏肉のねぎ塩だれ 菜の花 豆腐のかに風あんかけ ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁			★全粥240g ポテトコロッケ 人参グラッセ ふきの含め煮 和風スパゲティ ★味噌汁			★全粥240g 白身魚の味噌煮 人参のきんぴら 豚肉と大根のピリ辛煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁			★全粥240g 生姜焼き じゃが芋のそぼろあん 大根とコーンの中中華和え ★味噌汁			★全粥240g チーズさみフライ 人参のきな粉和え 豚肉のチリソース炒め 白菜と竹輪の柚子胡椒和え ★味噌汁		
	麦	卵麦	卵乳麦	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	231kcal	390kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	196kcal	355kcal	エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー	260kcal	419kcal
	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	17.7g	21.4g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	12.1g	15.8g
	脂質	15.7g	16.4g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	13.8g	14.5g
	炭水化物	10.2g	43.2g	炭水化物	30.2g	63.2g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	25.2g	58.2g	炭水化物	21.8g	54.8g
	ナトリウム	725mg	1165mg	ナトリウム	855mg	1295mg	ナトリウム	918mg	1358mg	ナトリウム	828mg	1268mg	ナトリウム	818mg	1258mg
	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	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	606kcal	1083kcal	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	597kcal	1074kcal	エネルギー	692kcal	1169kcal	エネルギー	609kcal	1086kcal
	蛋白質	34.1g	45.2g	蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	38.9g	50.0g	蛋白質	37.6g	48.7g	蛋白質	29.1g	40.2g
	脂質	34.3g	36.4g	脂質	30.5g	32.6g	脂質	28.4g	30.5g	脂質	33.2g	35.3g	脂質	31.7g	33.8g
	炭水化物	40.5g	139.5g	炭水化物	66.0g	165.0g	炭水化物	45.7g	144.7g	炭水化物	58.2g	157.2g	炭水化物	54.4g	153.4g
	ナトリウム	2299mg	3619mg	ナトリウム	2319mg	3639mg	ナトリウム	2482mg	3802mg	ナトリウム	2192mg	3512mg	ナトリウム	2099mg	3419mg
	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.6g	8.9g	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。

0 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0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れます

ご飯などをつけて1膳の完成です!