

週間献立表 (刻み食)



12月16日(月)			12月17日(火)			12月18日(水)			12月19日(木)			12月20日(金)																		
朝	★全粥240g 厚揚げと大根の煮物 中華うま煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁			乳麦 卵乳麦か 麦			★全粥240g 麩と野菜の煮物 ひじきと大豆の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			麦 麦 卵乳麦 麦			★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 スープキャベツ 昆布の佃煮 ★味噌汁			麦 乳麦 麦			★全粥240g 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁			卵麦 乳麦 麦			★全粥240g 根菜と大豆の洋風煮 キャベツと春雨のカレー炒め 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁			卵乳麦 乳麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット												
食	エネルギー	94kcal	253kcal	エネルギー	155kcal	314kcal	エネルギー	68kcal	227kcal	エネルギー	99kcal	258kcal	エネルギー	111kcal	270kcal	エネルギー	111kcal	270kcal												
	蛋白質	3.8g	7.5g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	6.5g	10.2g												
	脂質	3.0g	3.7g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	1.4g	2.1g	脂質	3.9g	4.6g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	4.5g	5.2g												
	炭水化物	12.7g	45.7g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	10.1g	43.1g	炭水化物	10.3g	43.3g	炭水化物	11.6g	44.6g	炭水化物	11.6g	44.6g												
	ナトリウム	430mg	870mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	517mg	957mg	ナトリウム	541mg	981mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	618mg	1058mg												
	食塩相当量	1.1g	2.2g	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	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g												
昼	★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 大根の甘酢漬け なすの利休煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁			★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ 炒り豆腐 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★全粥240g 白身フライ 枝豆のペペロンチーノ風 白菜と竹輪の煮びたし きのこ油揚げの甘辛炒め ★味噌汁			★全粥240g 鶏のごまタレ煮 青じそパスタ ひじきと挽肉の炒め煮 キャベツの土佐煮 ★味噌汁			★全粥240g ハヤシライスのルー 蕪と揚げの煮物 バジルポテトチキン ★味噌汁			乳麦 麦 卵乳麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット												
食	エネルギー	229kcal	388kcal	エネルギー	209kcal	368kcal	エネルギー	335kcal	494kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	293kcal	452kcal	エネルギー	293kcal	452kcal												
	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	10.2g	13.9g												
	脂質	14.1g	14.8g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	20.8g	21.5g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	15.6g	16.3g												
	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	14.0g	47.0g	炭水化物	27.6g	60.6g	炭水化物	27.6g	60.6g												
	ナトリウム	611mg	1051mg	ナトリウム	821mg	1261mg	ナトリウム	653mg	1093mg	ナトリウム	708mg	1148mg	ナトリウム	1107mg	1547mg	ナトリウム	1107mg	1547mg												
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	2.8g	3.9g												
夕	★全粥240g やわらかメンチカツ うま塩キャベツ 法蓮草と油揚げの煮物 じゃが芋と人参のカレー炒め ★味噌汁			★全粥240g あぶらかれいみりん焼 法蓮草 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			★全粥240g ロールキャベツの赤ワイン煮 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁			★全粥240g 肉団子の中華炒め 人参とえのきのきんぴら 白花豆煮 ★味噌汁			★全粥240g 赤魚のみぞれ煮 キャベツソテー 豆腐のかに風あんかけ なすのトロ口生姜煮 ★味噌汁			麦 乳麦 麦落か 麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット												
食	エネルギー	300kcal	459kcal	エネルギー	226kcal	385kcal	エネルギー	230kcal	389kcal	エネルギー	318kcal	477kcal	エネルギー	206kcal	365kcal	エネルギー	206kcal	365kcal												
	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	16.6g	20.3g	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	12.1g	15.8g												
	脂質	16.4g	17.1g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	9.9g	10.6g												
	炭水化物	28.7g	61.7g	炭水化物	16.0g	49.0g	炭水化物	24.7g	57.7g	炭水化物	37.6g	70.6g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	15.9g	48.9g												
	ナトリウム	955mg	1395mg	ナトリウム	558mg	998mg	ナトリウム	934mg	1374mg	ナトリウム	767mg	1207mg	ナトリウム	703mg	1143mg	ナトリウム	703mg	1143mg												
	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g												
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	栄養価	おかずセット	フルセット												
	エネルギー	623kcal	1100kcal	エネルギー	590kcal	1067kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal	エネルギー	649kcal	1126kcal	エネルギー	610kcal	1087kcal	エネルギー	610kcal	1087kcal												
計	蛋白質	27.4g	38.5g	蛋白質	35.7g	46.8g	蛋白質	30.3g	41.4g	蛋白質	32.6g	43.7g	蛋白質	28.8g	39.9g	蛋白質	28.8g	39.9g												
	脂質	33.5g	35.6g	脂質	28.3g	30.4g	脂質	31.9g	34.0g	脂質	30.4g	32.5g	脂質	30.0g	32.1g	脂質	30.0g	32.1g												
	炭水化物	54.0g	153.0g	炭水化物	48.7g	147.7g	炭水化物	55.5g	154.5g	炭水化物	61.9g	160.9g	炭水化物	55.1g	154.1g	炭水化物	55.1g	154.1g												
	ナトリウム	1996mg	3316mg	ナトリウム	1997mg	3317mg	ナトリウム	2104mg	3424mg	ナトリウム	2016mg	3336mg	ナトリウム	2428mg	3748mg	ナトリウム	2428mg	3748mg												
	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	6.2g	9.5g	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♪