

週間献立表 (刻み食)

| 12月23日(月) | | | 12月24日(火) | | | 12月25日(水) | | | 12月26日(木) | | | 12月27日(金) | | | |
|-----------|--|---------|-----------|---|---------|-----------|---|---------|-----------|---|---------|-----------|--|---------|----------|
| 朝 | ★全粥240g スクランブルエッグ 卵乳 キャベツと油揚げの味噌煮 麦 スパト炒め 乳麦 ★味噌汁 麦 | | | ★全粥240g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 麦 インゲンと人参のグラッセ 乳 ごぼう大豆 麦 ★味噌汁 麦 | | | ★全粥240g 豚肉と大根の煮物 麦 鶏ミンチと小松菜の煮物 乳麦 人参のおかかサラダ 麦 ★味噌汁 麦 | | | ★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 乳麦落 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 乳麦 春雨の中華和え 卵乳麦 ★味噌汁 麦 | | | ★全粥240g 白身魚のしんじょう 卵麦 白滝とチンゲン菜の煮物 麦 竹輪のごま炒め 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 | 182kcal | 341kcal | エネルギー | 188kcal | 347kcal | エネルギー | 143kcal | 302kcal | エネルギー | 119kcal | 278kcal | エネルギー | 131kcal | 290kcal |
| | 蛋白質 | 5.6g | 9.3g | 蛋白質 | 12.1g | 15.8g | 蛋白質 | 9.9g | 13.6g | 蛋白質 | 4.8g | 8.5g | 蛋白質 | 5.5g | 9.2g |
| | 脂質 | 11.8g | 12.5g | 脂質 | 8.6g | 9.3g | 脂質 | 5.5g | 6.2g | 脂質 | 4.2g | 4.9g | 脂質 | 6.8g | 7.5g |
| 炭水化物 | 13.6g | 46.6g | 炭水化物 | 14.7g | 47.7g | 炭水化物 | 12.6g | 45.6g | 炭水化物 | 14.9g | 47.9g | 炭水化物 | 12.1g | 45.1g | |
| ナトリウム | 370mg | 810mg | ナトリウム | 496mg | 936mg | ナトリウム | 497mg | 937mg | ナトリウム | 447mg | 887mg | ナトリウム | 697mg | 1137mg | |
| 食塩相当量 | 0.9g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.3g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.3g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.1g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.9g | |
| 昼 | ★全粥240g サワラのごま醤油焼 麦 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 乳麦 南瓜の柚子そぼろあん 麦 きんぴられんこん 麦 ★味噌汁 麦 | | | ★全粥240g ポテトコロッケ 卵乳麦 オクラのペペロンチーノ 乳麦 さつま揚げと小松菜の煮浸し 卵麦 切干大根のおから煮 麦 ★味噌汁 麦 | | | ★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 卵乳麦 マカロニとツナの和風炒め 乳麦 豚肉のチリソース炒め 麦 ★味噌汁 麦 | | | ★全粥240g 赤魚の磯辺焼 麦 チンゲン菜ソテー 乳麦 豚バラとこんにゃくの煮物 麦 ひじきとごぼうのナムル 麦 ★味噌汁 麦 | | | ★全粥240g 照焼チキン 麦 オニオンソテー 乳麦 高野豆腐の炒り煮 麦 白菜とミンチの中華炒め 麦か ★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 | 230kcal | 389kcal | エネルギー | 238kcal | 397kcal | エネルギー | 252kcal | 411kcal | エネルギー | 193kcal | 352kcal | エネルギー | 247kcal | 406kcal |
| | 蛋白質 | 13.7g | 17.4g | 蛋白質 | 6.4g | 10.1g | 蛋白質 | 12.2g | 15.9g | 蛋白質 | 13.0g | 16.7g | 蛋白質 | 15.1g | 18.8g |
| | 脂質 | 9.8g | 10.5g | 脂質 | 12.2g | 12.9g | 脂質 | 10.0g | 10.7g | 脂質 | 10.7g | 11.4g | 脂質 | 12.5g | 13.2g |
| 炭水化物 | 21.4g | 54.4g | 炭水化物 | 27.1g | 60.1g | 炭水化物 | 27.0g | 60.0g | 炭水化物 | 11.8g | 44.8g | 炭水化物 | 17.6g | 50.6g | |
| ナトリウム | 745mg | 1185mg | ナトリウム | 801mg | 1241mg | ナトリウム | 839mg | 1279mg | ナトリウム | 741mg | 1181mg | ナトリウム | 671mg | 1111mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | |
| 夕 | ★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 麦 人参煮 麦 担々風春雨 麦落 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 麦 ★味噌汁 麦 | | | ★全粥240g キーマカレーのルー 乳麦 麩の野菜あんかけ 麦 キャベツとベーコンの炒め物 卵乳 ★味噌汁 麦 | | | ★全粥240g ヤンニョムチキン風 麦 うま塩キャベツ 麦か 竹輪の五色きんぴら 卵乳麦 ブロッコリーの卵とじ 卵乳麦 ★味噌汁 麦 | | | ★全粥240g 豚肉のおろし煮 麦 大豆としらすの甘辛煮 麦 食べるトマトスープ 乳麦 ★味噌汁 麦 | | | ★全粥240g ハムカツ 乳麦 スパノテー 乳麦 キャベツとイカの味噌煮 麦 切干大根のカレーきんぴら 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 |
| | エネルギー | 226kcal | 385kcal | エネルギー | 187kcal | 346kcal | エネルギー | 277kcal | 436kcal | エネルギー | 317kcal | 476kcal | エネルギー | 269kcal | 428kcal |
| | 蛋白質 | 12.5g | 16.2g | 蛋白質 | 9.4g | 13.1g | 蛋白質 | 15.3g | 19.0g | 蛋白質 | 15.0g | 18.7g | 蛋白質 | 9.0g | 12.7g |
| | 脂質 | 10.0g | 10.7g | 脂質 | 8.0g | 8.7g | 脂質 | 15.6g | 16.3g | 脂質 | 20.3g | 21.0g | 脂質 | 13.4g | 14.1g |
| 炭水化物 | 21.0g | 54.0g | 炭水化物 | 21.3g | 54.3g | 炭水化物 | 18.1g | 51.1g | 炭水化物 | 16.7g | 49.7g | 炭水化物 | 27.6g | 60.6g | |
| ナトリウム | 680mg | 1120mg | ナトリウム | 867mg | 1307mg | ナトリウム | 939mg | 1379mg | ナトリウム | 830mg | 1270mg | ナトリウム | 691mg | 1131mg | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.2g | 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 |
| | エネルギー | 638kcal | 1115kcal | エネルギー | 613kcal | 1090kcal | エネルギー | 672kcal | 1149kcal | エネルギー | 629kcal | 1106kcal | エネルギー | 647kcal | 1124kcal |
| | 蛋白質 | 31.8g | 42.9g | 蛋白質 | 27.9g | 39.0g | 蛋白質 | 37.4g | 48.5g | 蛋白質 | 32.8g | 43.9g | 蛋白質 | 29.6g | 40.7g |
| | 脂質 | 31.6g | 33.7g | 脂質 | 28.8g | 30.9g | 脂質 | 31.1g | 33.2g | 脂質 | 35.2g | 37.3g | 脂質 | 32.7g | 34.8g |
| | 炭水化物 | 56.0g | 155.0g | 炭水化物 | 63.1g | 162.1g | 炭水化物 | 57.7g | 156.7g | 炭水化物 | 43.4g | 142.4g | 炭水化物 | 57.3g | 156.3g |
| ナトリウム | 1795mg | 3115mg | ナトリウム | 2164mg | 3484mg | ナトリウム | 2275mg | 3595mg | ナトリウム | 2018mg | 3338mg | ナトリウム | 2059mg | 3379mg | |
| 食塩相当量 | 4.5g | 7.9g | 食塩相当量 | 5.5g | 8.9g | 食塩相当量 | 5.8g | 9.2g | 食塩相当量 | 5.1g | 8.5g | 食塩相当量 | 5.3g | 8.6g | |

★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。

アレルギーは特定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!