

週間献立表 (刻み食)

1月20日(月)			1月21日(火)			1月22日(水)			1月23日(木)			1月24日(金)					
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g				
	ひき肉と里芋の味噌煮			オムレツイタリアンソース			高野豆腐と法蓮草の含め煮			白身魚のしんじょう			根菜と大豆の洋風煮				
	食べるトマトスープ			パスタのクリーム煮			キャベツと玉ねぎのコンソメ煮			金時豆煮			オクラとツナの辛み和え				
	昆布の佃煮			法蓮草とハムのマリネ			キャロットラペ			パンサンスー			一夜漬(白菜小松菜)				
	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁				
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	96kcal	255kcal	255kcal	エネルギー	169kcal	328kcal	110kcal	269kcal	196kcal	355kcal	96kcal	255kcal	255kcal			
	蛋白質	3.9g	7.6g	7.6g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	5.3g	9.0g	9.7g	6.7g	10.4g	10.4g			
	脂質	1.6g	2.3g	2.3g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	3.1g	3.8g	7.1g	7.8g	3.6g	4.3g	4.3g		
	炭水化物	18.2g	51.2g	51.2g	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	16.3g	49.3g	26.0g	59.0g	10.6g	43.6g	43.6g		
ナトリウム	447mg	887mg	887mg	ナトリウム	724mg	1164mg	ナトリウム	678mg	1118mg	588mg	1028mg	676mg	1116mg	1116mg			
食塩相当量	1.1g	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	1.5g	2.6g	1.7g	2.8g	2.8g			
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g				
	鶏肉のマーレード煮			赤魚の煮付け			鶏肉のきのこあん			ポークチャップ			鶏肉の天ぷら				
	きのこソテー			インゲンソテー			麩と大根の煮物			豆腐のかに風あんかけ			天ぷらのタレ				
	高野豆腐の炒り煮			キャベツと豚肉のカキソース炒め			細切りポテの辛子マヨ			若芽と蒲鉾のわさびマヨ			竹輪の辛子炒め				
	若芽と春雨のサラダ			カリフラワーのピクルス			★味噌汁			★味噌汁			コーンと挽肉の炒め物				
★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁		
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	262kcal	421kcal	421kcal	エネルギー	179kcal	338kcal	240kcal	399kcal	264kcal	423kcal	169kcal	328kcal	328kcal			
	蛋白質	14.3g	18.0g	18.0g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	11.5g	15.2g	13.1g	16.8g	11.9g	15.6g	15.6g		
	脂質	14.8g	15.5g	15.5g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	12.4g	13.1g	15.4g	16.1g	5.3g	6.0g	6.0g		
	炭水化物	18.7g	51.7g	51.7g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	19.3g	52.3g	17.8g	50.8g	19.9g	52.9g	52.9g		
ナトリウム	657mg	1097mg	1097mg	ナトリウム	655mg	1095mg	ナトリウム	798mg	1238mg	941mg	1381mg	745mg	1185mg	1185mg			
食塩相当量	1.7g	2.8g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	2.4g	3.5g	1.9g	3.0g	3.0g			
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g				
	サワラの磯辺焼			大根とつくねの煮物			鯖の照焼			ロールキャベツのクリーム煮			ミックスカレーのルー				
	塩枝豆			ひじきと大豆の煮物			赤ピーマンと玉ねぎのソテー			麩と豚肉のチャンプルー			なすのトロトロ生姜煮				
	豚肉と白菜のうま煮			キャベツのピリ辛マヨネーズ			肉入りうの花			切干大根の洋風サラダ			玉子スバサラダ				
	人参と竹輪のごま和え			★味噌汁			野菜の三杯酢			★味噌汁			★味噌汁				
★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁		
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	253kcal	412kcal	412kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	248kcal	407kcal	240kcal	399kcal	372kcal	531kcal	531kcal			
	蛋白質	19.4g	23.1g	23.1g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	13.2g	16.9g	8.9g	12.6g	8.0g	11.7g	11.7g		
	脂質	11.8g	12.5g	12.5g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	15.0g	15.7g	15.2g	15.9g	24.5g	25.2g	25.2g		
	炭水化物	15.5g	48.5g	48.5g	炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	15.2g	48.2g	16.9g	49.9g	28.6g	61.6g	61.6g		
ナトリウム	927mg	1367mg	1367mg	ナトリウム	903mg	1343mg	ナトリウム	749mg	1189mg	758mg	1198mg	880mg	1320mg	1320mg			
食塩相当量	2.4g	3.5g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	1.9g	3.0g	2.2g	3.4g	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	611kcal	1088kcal	1088kcal	エネルギー	580kcal	1057kcal	エネルギー	598kcal	1075kcal	エネルギー	700kcal	1177kcal	1114kcal	1114kcal		
	蛋白質	37.6g	48.7g	48.7g	蛋白質	33.4g	44.5g	蛋白質	30.0g	41.1g	蛋白質	28.0g	39.1g	26.6g	37.7g	37.7g	
	脂質	28.2g	30.3g	30.3g	脂質	27.9g	30.0g	脂質	30.5g	32.6g	脂質	37.7g	39.8g	33.4g	35.5g	35.5g	
	炭水化物	52.4g	151.4g	151.4g	炭水化物	50.1g	149.1g	炭水化物	50.8g	149.8g	炭水化物	60.7g	159.7g	59.1g	158.1g	158.1g	
ナトリウム	2031mg	3351mg	3351mg	ナトリウム	2282mg	3602mg	ナトリウム	2225mg	3545mg	ナトリウム	2287mg	3607mg	2301mg	3621mg	3621mg		
食塩相当量	5.2g	8.6g	8.6g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.8g	9.1g	5.8g	9.2g	9.2g		

★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!