

週間献立表 (刻み食)

		1月27日(月)			1月28日(火)			1月29日(水)			1月30日(木)			1月31日(金)							
朝	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g							
	豚肉ときのこの炒め物	麦			和風ポトフ	乳麦			がんとどきの含め煮	麦			麩と野菜の煮物	麦			豚すき風煮物	麦			
食	インゲンと人参のグラッセ	乳			大豆としらすの甘辛煮	麦			キャベツの土佐煮	麦			竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦			切干大根煮	麦			
	カリフラワーの甘酢漬	麦			三色野菜ナムル	麦			きんぴられんこん	麦			マカロニの明太マヨ和え	卵麦			キャベツの漬物柚子風味	麦			
昼	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦			★味噌汁	麦			★味噌汁	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	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	117kcal	276kcal	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	146kcal	305kcal	エネルギー	102kcal	261kcal	エネルギー	102kcal	261kcal	エネルギー	102kcal	261kcal
	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	6.1g	9.8g
夕	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g							
	メバルのバジルオリーブ焼				ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦			豚肉のおろし煮	麦			鶏肉とキャベツのカレー炒め	麦			鯖の磯辺焼き	麦			
食	人参のレモン煮	乳麦			キャベツと豚肉の味噌炒め	麦			南瓜の柚子そぼろあん	麦			大豆と椎茸の煮物	麦			人参グラッセ	乳麦			
	蒸し鶏と春雨の中華煮	乳麦			人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦			春雨の中華和え	卵乳麦			大根なます	麦			豆腐としめじのとりみ煮	麦			
合	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦			★味噌汁	麦			★味噌汁	麦			★味噌汁	麦			なすの中華風南蛮漬	麦			
	★味噌汁	麦															★味噌汁	麦			
計	エネルギー	225kcal	384kcal	エネルギー	307kcal	466kcal	エネルギー	320kcal	479kcal	エネルギー	213kcal	372kcal	エネルギー	283kcal	442kcal	エネルギー	283kcal	442kcal	エネルギー	283kcal	442kcal
	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	10.7g	14.4g
合	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g							
	えびカツ	麦え			鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦			赤魚の生姜煮	麦			ポテトコロッケ	卵乳麦			照焼ハンバーグ	乳麦			
計	エネルギー	280kcal	439kcal	エネルギー	190kcal	349kcal	エネルギー	203kcal	362kcal	エネルギー	302kcal	461kcal	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	289kcal	448kcal
	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	10.9g	14.6g
合	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g							
	スパンテー	乳麦			切干大根のおから煮	麦			チンゲン菜ソテー	乳麦			オクラのペペロンチーノ	卵乳麦			インゲンソテー	乳麦			
計	エネルギー	622kcal	1099kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal	エネルギー	663kcal	1140kcal	エネルギー	661kcal	1138kcal	エネルギー	674kcal	1151kcal	エネルギー	674kcal	1151kcal	エネルギー	674kcal	1151kcal
	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	29.6g	40.7g	蛋白質	31.8g	42.9g	蛋白質	27.4g	38.5g	蛋白質	27.7g	38.8g	蛋白質	27.7g	38.8g	蛋白質	27.7g	38.8g
合	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g							
	なすのミートソース煮	乳麦			オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落			炒り豆腐	卵乳麦			豚肉のチリソース炒め	麦			豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦			
計	エネルギー	622kcal	1099kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal	エネルギー	663kcal	1140kcal	エネルギー	661kcal	1138kcal	エネルギー	674kcal	1151kcal	エネルギー	674kcal	1151kcal	エネルギー	674kcal	1151kcal
	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	29.6g	40.7g	蛋白質	31.8g	42.9g	蛋白質	27.4g	38.5g	蛋白質	27.7g	38.8g	蛋白質	27.7g	38.8g	蛋白質	27.7g	38.8g
合	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g							
	若芽とパンの酢の物	麦			★味噌汁	麦			マリーネサラダ	卵麦			菜の花とひじきのごま和え	麦			ココロ野菜のきな粉マヨ	卵麦			
計	エネルギー	622kcal	1099kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal	エネルギー	663kcal	1140kcal	エネルギー	661kcal	1138kcal	エネルギー	674kcal	1151kcal	エネルギー	674kcal	1151kcal	エネルギー	674kcal	1151kcal
	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	29.6g	40.7g	蛋白質	31.8g	42.9g	蛋白質	27.4g	38.5g	蛋白質	27.7g	38.8g	蛋白質	27.7g	38.8g	蛋白質	27.7g	38.8g
合	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g							
	★味噌汁	麦															★味噌汁	麦			
計	エネルギー	622kcal	1099kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal	エネルギー	663kcal	1140kcal	エネルギー	661kcal	1138kcal	エネルギー	674kcal	1151kcal	エネルギー	674kcal	1151kcal	エネルギー	674kcal	1151kcal
	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	29.6g	40.7g	蛋白質	31.8g	42.9g	蛋白質	27.4g	38.5g	蛋白質	27.7g	38.8g	蛋白質	27.7g	38.8g	蛋白質	27.7g	38.8g
合	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g							
	★味噌汁	麦															★味噌汁	麦			
計	エネルギー	622kcal	1099kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal	エネルギー	663kcal	1140kcal	エネルギー	661kcal	1138kcal	エネルギー	674kcal	1151kcal	エネルギー	674kcal	1151kcal	エネルギー	674kcal	1151kcal
	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	29.6g	40.7g	蛋白質	31.8g	42.9g	蛋白質	27.4g	38.5g	蛋白質	27.7g	38.8g	蛋白質	27.7g	38.8g	蛋白質	27.7g	38.8g

★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!