

週間献立表 (刻み食)

3月17日(月)			3月18日(火)			3月19日(水)			3月20日(木)			3月21日(金)			
朝	★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁			★全粥240g オムレツイタリアンソース 竹輪のごま炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根と椎茸の煮物 ポテコンサラダ ★味噌汁			★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん じゃが芋とコーンのコンソメ味 人参のおかかサラダ ★味噌汁			★全粥240g 厚焼玉子 白滝とチンゲン菜の煮物 一夜漬(大根) ★味噌汁		
	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	158kcal	317kcal	エネルギー	173kcal	332kcal	エネルギー	165kcal	324kcal	エネルギー	167kcal	326kcal	エネルギー	113kcal	272kcal
	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	5.4g	9.1g
昼	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め ひき肉と豆腐のうま煮 春雨の中華和え ★味噌汁			★全粥240g 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 白菜と揚げの旨煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁			★全粥240g 鶏の幽庵焼き チンゲン菜ソテー ナスと麩の炒め煮 春雨の酢の物 ★味噌汁			★全粥240g 肉団子の根菜あんかけ 大豆としらすの甘辛煮 菜の花の菜種和え ★味噌汁			★全粥240g シイラ照焼 法蓮草 豚肉と野菜の生姜炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		
	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	268kcal	427kcal	エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー	218kcal	377kcal
食	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	17.8g	21.5g
	脂質	12.3g	13.0g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.8g	11.5g
夕	★全粥240g 赤魚の煮付け 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリネサラダ ★味噌汁			★全粥240g 和風おろしハンバーグ 菜の花 ツナと大豆の炒め煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁			★全粥240g 白身魚の生姜煮 人参グラッセ 鶏のうま煮 パスタのサラダ ★味噌汁			★全粥240g とんかつ うま塩キャベツ 豚肉と白菜のうま煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 塩枝豆 ジャーマンポテト 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		
	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	211kcal	370kcal	エネルギー	256kcal	415kcal	エネルギー	331kcal	490kcal	エネルギー	281kcal	440kcal
食	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	16.8g	20.5g	蛋白質	17.0g	20.7g	蛋白質	12.5g	16.2g
	脂質	14.9g	15.6g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	20.3g	21.0g	脂質	14.2g	14.9g
合	エネルギー	638kcal	1115kcal	エネルギー	646kcal	1123kcal	エネルギー	689kcal	1166kcal	エネルギー	732kcal	1209kcal	エネルギー	612kcal	1089kcal
	蛋白質	33.1g	44.2g	蛋白質	34.4g	45.5g	蛋白質	35.9g	47.0g	蛋白質	37.3g	48.4g	蛋白質	35.7g	46.8g
計	脂質	31.5g	33.6g	脂質	30.6g	32.7g	脂質	34.9g	37.0g	脂質	36.8g	38.9g	脂質	30.5g	32.6g
	炭水化物	53.7g	152.7g	炭水化物	56.6g	155.6g	炭水化物	52.1g	151.1g	炭水化物	62.9g	161.9g	炭水化物	49.1g	148.1g
ナトリウム	2157mg	3477mg	ナトリウム	2353mg	3673mg	ナトリウム	1950mg	3270mg	ナトリウム	2342mg	3662mg	ナトリウム	2111mg	3431mg	
食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	6.0g	9.3g	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。

〇温め可 ×温め不可

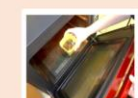
温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「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!