

週間献立表 (刻み食)



4月21日(月)			4月22日(火)			4月23日(水)			4月24日(木)			4月25日(金)			
朝 食	★全粥240g 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁			★全粥240g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 きくらげとこんにやくの佃煮 切干と人参の甘酢和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 蓮根と竹輪のきんぴら 白菜のスープ煮 ★味噌汁			★全粥240g 和風ポトフ 人参しりしり 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁			★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 わかめとパプリカの和え物 ★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
	エネルギー	198kcal	357kcal	エネルギー	145kcal	304kcal	エネルギー	167kcal	326kcal	エネルギー	96kcal	255kcal	エネルギー	137kcal	296kcal
	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	3.8g	7.5g	蛋白質	5.9g	9.6g
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	1.7g	2.4g	脂質	8.4g	9.1g
炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	16.6g	49.6g	炭水化物	16.0g	49.0g	炭水化物	10.8g	43.8g	
ナトリウム	483mg	923mg	ナトリウム	681mg	1121mg	ナトリウム	565mg	1005mg	ナトリウム	596mg	1036mg	ナトリウム	785mg	1225mg	
食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
昼 食	★全粥240g 豚丼の具 蕪のどろとろ煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のマーレード煮 ビーマンソテー ジャガ玉煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁			★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ 春雨の五目炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁			★全粥240g 白身フライ 人参のきんぴら 切干大根とベーコンの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁			★全粥240g 肉団子の根菜あんかけ ブロッコリーの煮物 ポテトの和風サラダ ★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
	エネルギー	193kcal	352kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	188kcal	347kcal	エネルギー	321kcal	480kcal	エネルギー	220kcal	379kcal
	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	9.3g	13.0g
	脂質	6.9g	7.6g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	21.3g	22.0g	脂質	9.8g	10.5g
炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	19.2g	52.2g	炭水化物	21.2g	54.2g	炭水化物	24.4g	57.4g	
ナトリウム	1003mg	1443mg	ナトリウム	582mg	1022mg	ナトリウム	747mg	1187mg	ナトリウム	680mg	1120mg	ナトリウム	748mg	1188mg	
食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕 食	★全粥240g プリの磯辺焼 人参のレモン煮 豚肉と白菜のうま煮 パンサンスー ★味噌汁			★全粥240g 照焼ハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 ひじきの五目煮 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁			★全粥240g さば梅煮 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のホワイトソース煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 高野豆腐の炒り煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★全粥240g サワラのごま焼 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め マリネサラダ ★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
	エネルギー	290kcal	449kcal	エネルギー	270kcal	429kcal	エネルギー	271kcal	430kcal	エネルギー	224kcal	383kcal	エネルギー	296kcal	455kcal
	蛋白質	17.5g	21.2g	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	15.2g	18.9g	蛋白質	14.5g	18.2g
	脂質	14.8g	15.5g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	17.4g	18.1g
炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	25.3g	58.3g	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	18.0g	51.0g	
ナトリウム	833mg	1273mg	ナトリウム	868mg	1308mg	ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	815mg	1255mg	ナトリウム	860mg	1300mg	
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
合 計	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	681kcal	1158kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal	エネルギー	626kcal	1103kcal	エネルギー	641kcal	1118kcal	エネルギー	653kcal	1130kcal
	蛋白質	37.3g	48.4g	蛋白質	30.2g	41.3g	蛋白質	31.4g	42.5g	蛋白質	30.6g	41.7g	蛋白質	29.7g	40.8g
	脂質	33.4g	35.5g	脂質	32.1g	34.2g	脂質	33.0g	35.1g	脂質	34.8g	36.9g	脂質	35.6g	37.7g
	炭水化物	54.2g	153.2g	炭水化物	56.2g	155.2g	炭水化物	50.1g	149.1g	炭水化物	52.2g	151.2g	炭水化物	53.2g	152.2g
ナトリウム	3639mg	3639mg	ナトリウム	2131mg	3451mg	ナトリウム	2024mg	3344mg	ナトリウム	2091mg	3411mg	ナトリウム	2393mg	3713mg	
食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	6.1g	9.4g	

★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。

0 温め可

X 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!