

週間献立表 (刻み食)



4月28日(月)			4月29日(火)			4月30日(水)			5月1日(木)			5月2日(金)			
朝	★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁			★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁			★全粥240g 白身魚のしんじょう 白菜のとりみ煮 カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁			★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁			★全粥240g 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め スパマト炒め ★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	184kcal	343kcal	エネルギー	110kcal	269kcal	エネルギー	118kcal	277kcal	エネルギー	141kcal	300kcal	エネルギー	167kcal	326kcal
	蛋白質	7.3g	11.0g	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	7.0g	10.7g
昼	★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 五色煮豆 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁			★全粥240g 酢鶏 担々風春雨 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁			★全粥240g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 ハンパソウザラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏のカレー照煮込み オクラのペペロンチーノ 白菜と揚げの旨煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g 和風おろしハンバーグ 塩枝豆 鶏のうま煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		
	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	271kcal	430kcal	エネルギー	238kcal	397kcal	エネルギー	230kcal	389kcal	エネルギー	236kcal	395kcal
食	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	16.9g	20.6g	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	13.3g	17.0g
	脂質	13.1g	13.8g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	10.6g	11.3g
夕	★全粥240g 赤魚の照焼 ピーマンのおかか和え 鶏肉のすき焼煮 玉子スパサラダ ★味噌汁			★全粥240g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁			★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁			★全粥240g 鯖の磯辺焼き 大根のあっさり生姜漬 キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★全粥240g 鯖の磯辺焼き 大根のあっさり生姜漬 キャベツの麻婆あんかけ いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		
	エネルギー	261kcal	420kcal	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	306kcal	465kcal	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	261kcal	420kcal
食	蛋白質	15.0g	18.7g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	9.5g	13.2g
	脂質	13.4g	14.1g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	13.2g	13.9g
合	エネルギー	677kcal	1154kcal	エネルギー	670kcal	1147kcal	エネルギー	662kcal	1139kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal	エネルギー	664kcal	1141kcal
	蛋白質	32.8g	43.9g	蛋白質	27.1g	38.2g	蛋白質	33.5g	44.6g	蛋白質	29.2g	40.3g	蛋白質	29.8g	40.9g
計	脂質	37.6g	39.7g	脂質	35.5g	37.6g	脂質	31.9g	34.0g	脂質	34.1g	36.2g	脂質	32.1g	34.2g
	炭水化物	50.6g	149.6g	炭水化物	60.1g	159.1g	炭水化物	60.7g	159.7g	炭水化物	50.4g	149.4g	炭水化物	63.5g	162.5g
	ナトリウム	2014mg	3334mg	ナトリウム	2045mg	3365mg	ナトリウム	2145mg	3465mg	ナトリウム	2131mg	3451mg	ナトリウム	2015mg	3335mg
	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.1g	8.5g

★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られます

ご飯などをつけて1膳の完成です!