

週間献立表 (刻み食)

7月7日(月)			7月8日(火)			7月9日(水)			7月10日(木)			7月11日(金)			
朝 食	★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 麦 白菜と揚げの旨煮 麦 白滝とチンゲン菜の煮物 麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g 厚焼玉子 卵麦 竹輪のごま炒め 麦 キャロットラペ 麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 乳麦落 大根とひじきの煮物 麦 菜の花のおひたし 麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g 白身魚のしんじょう 卵麦 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 乳麦 たたくごぼう 麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g 豚肉とキャベツのごま風味炒め 卵麦か 大根と椎茸の煮物 麦 一夜漬(白菜小松菜) 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
	エネルギー	116kcal	275kcal	エネルギー	191kcal	350kcal	エネルギー	93kcal	252kcal	エネルギー	146kcal	305kcal	エネルギー	112kcal	271kcal
	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	4.6g	8.3g	蛋白質	3.9g	7.6g
	脂質	5.4g	6.1g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	7.4g	8.1g
炭水化物	11.7g	44.7g	炭水化物	21.6g	54.6g	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	8.5g	41.5g	
ナトリウム	552mg	992mg	ナトリウム	674mg	1114mg	ナトリウム	501mg	941mg	ナトリウム	685mg	1125mg	ナトリウム	673mg	1113mg	
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
昼 食	★全粥240g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 麦 白花豆煮 麦 春雨の中華和え 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g キャベツと高菜の炒め物 麦 白菜と若芽の煮物 麦 青のりポテトサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g 鶏のごまタレ煮 麦 インゲンソテー 乳麦 豚バラと春雨のニラ玉炒め 卵乳麦 オクラのポン酢ジュレ和え 麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 卵乳麦 大豆としらすの甘辛煮 麦 切干と法蓮草のごまマヨネーズ 卵麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g あぶらかられい味噌煮 麦 法蓮草 麦 豚肉のチリソース炒め 麦 ひじきの柚子胡椒マヨ 卵麦 ★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
	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	252kcal	411kcal
	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	20.1g	23.8g
	脂質	7.4g	8.1g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.0g	11.7g
炭水化物	35.5g	68.5g	炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	23.4g	56.4g	炭水化物	17.8g	50.8g	
ナトリウム	678mg	1118mg	ナトリウム	781mg	1221mg	ナトリウム	795mg	1235mg	ナトリウム	969mg	1409mg	ナトリウム	942mg	1382mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g	
夕 食	★全粥240g えびカツ 麦え 人参のレモン煮 乳麦 切干大根と豚肉の炒め物 麦 マリネサラダ 卵麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g 和風おろしハンバーグ 乳麦 チンゲン菜ソテー 乳麦 根菜と大豆の洋風煮 卵乳麦 鶏とごぼうの酢味噌和え 麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g 赤魚の醤油バター焼き 乳麦 人参グラッセ 乳麦 枝豆入り麻婆なす 麦か パスタのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g とんかつ 卵麦 ピーマンソテー 卵乳麦 高野豆腐の味噌煮 卵麦 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け 麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g 鶏肉のホホワイトソース煮 乳麦 塩枝豆 麦 ツナじゃがバター 乳麦 春雨のピーナッツ和え 卵乳麦落 ★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
	エネルギー	308kcal	467kcal	エネルギー	195kcal	354kcal	エネルギー	286kcal	445kcal	エネルギー	308kcal	467kcal	エネルギー	247kcal	406kcal
	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	14.1g	17.8g
	脂質	20.2g	20.9g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	10.9g	11.6g
炭水化物	19.9g	52.9g	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	18.9g	51.9g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	22.2g	55.2g	
ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	853mg	1293mg	ナトリウム	905mg	1345mg	ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	859mg	1299mg	
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	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	686kcal	1163kcal	エネルギー	664kcal	1141kcal	エネルギー	632kcal	1109kcal	エネルギー	716kcal	1193kcal	エネルギー	611kcal	1088kcal
	蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	31.4g	42.5g	蛋白質	34.3g	45.4g	蛋白質	38.1g	49.2g
	脂質	33.0g	35.1g	脂質	30.8g	32.9g	脂質	36.2g	38.3g	脂質	38.4g	40.5g	脂質	29.3g	31.4g
	炭水化物	67.1g	166.1g	炭水化物	63.8g	162.8g	炭水化物	45.8g	144.8g	炭水化物	58.2g	157.2g	炭水化物	48.5g	147.5g
ナトリウム	1942mg	3262mg	ナトリウム	2308mg	3628mg	ナトリウム	2201mg	3521mg	ナトリウム	2366mg	3686mg	ナトリウム	2474mg	3794mg	
食塩相当量	4.9g	8.2g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.3g	9.6g	

★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られます





ご飯などをつけて1膳の完成です!