

# 週間献立表 (刻み食)

8月11日(月)			8月12日(火)			8月13日(水)			8月14日(木)			8月15日(金)		
★全粥240g	厚焼玉子	卵麦	★全粥240g	豚肉ときのこの炒め物	麦	★全粥240g	白菜と厚揚げの中華そば煮	乳麦落	★全粥240g	スクランブルエッグ	卵乳	★全粥240g	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦
	切干大根煮	麦		ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦		麩の甘酢炒め	麦		ポテトチキン	卵乳麦		キャベツとしらすの卵とじ	卵乳麦
	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		ナスと鶏肉のサラダ	麦		菜の花とツナの辛子和え	麦		キャロットラペ	麦		一夜漬(白菜人参)	麦
	★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
エネルギー	156kcal	315kcal	エネルギー	137kcal	296kcal	エネルギー	121kcal	280kcal	エネルギー	218kcal	377kcal	エネルギー	85kcal	244kcal
蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	6.0g	9.7g
脂質	7.3g	8.0g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	3.7g	4.4g
炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	7.6g	40.6g
ナトリウム	736mg	1176mg	ナトリウム	642mg	1082mg	ナトリウム	563mg	1003mg	ナトリウム	439mg	879mg	ナトリウム	674mg	1114mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g
★全粥240g	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め	乳麦	★全粥240g	根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦	★全粥240g	鶏の柚子胡椒炒め	麦	★全粥240g	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	★全粥240g	肉じゃが	麦
	高野豆腐の味噌煮	卵麦		大豆と人参の煮物	麦		ひじきの具だくさん煮	麦		菜の花	麦		切干と挽肉のオイスター炒め	麦
	オクラとめかぶの三杯酢	麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		切干大根と枝豆の中華和え	麦		金時豆煮	麦		オクラのポン酢ジュレ和え	麦
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		★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	192kcal	351kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	197kcal	356kcal	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	186kcal	345kcal
蛋白質	12.7g	16.4g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	11.4g	15.1g
脂質	9.1g	9.8g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	7.6g	8.3g
炭水化物	15.5g	48.5g	炭水化物	25.7g	58.7g	炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	31.9g	64.9g	炭水化物	17.3g	50.3g
ナトリウム	819mg	1259mg	ナトリウム	754mg	1194mg	ナトリウム	929mg	1369mg	ナトリウム	674mg	1114mg	ナトリウム	790mg	1230mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★全粥240g	鶏肉のマーメレード煮	麦	★全粥240g	サワラの照焼	麦	★全粥240g	やわらかメンチカツ	卵乳麦	★全粥240g	赤魚の生姜煮	麦	★全粥240g	チキンピカタ	卵麦
	人参煮	麦		竹輪の辛子炒め	麦		人参のきな粉和え	麦		人参グラッセ	乳麦		ひじきと大豆の煮物	麦
	大根麻婆	麦落か		白菜と青梗菜の塩あんかけ			鶏肉のすき焼煮	麦		豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦		ミックスマカロニサラダ	卵乳麦
	春雨のサラダ	卵乳麦		わかめとパプリカの和え物	麦		たらこスバゲティ	乳麦		キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け	麦		★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
エネルギー	282kcal	441kcal	エネルギー	201kcal	360kcal	エネルギー	359kcal	518kcal	エネルギー	200kcal	359kcal	エネルギー	352kcal	511kcal
蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	14.7g	18.4g
脂質	16.9g	17.6g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	22.9g	23.6g
炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	30.8g	63.8g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	20.8g	53.8g
ナトリウム	694mg	1134mg	ナトリウム	1029mg	1469mg	ナトリウム	981mg	1421mg	ナトリウム	714mg	1154mg	ナトリウム	811mg	1251mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g
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	630kcal	1107kcal	エネルギー	615kcal	1092kcal	エネルギー	677kcal	1154kcal	エネルギー	673kcal	1150kcal	エネルギー	623kcal	1100kcal
蛋白質	31.8g	42.9g	蛋白質	34.6g	45.7g	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	28.8g	39.9g	蛋白質	32.1g	43.2g
脂質	33.3g	35.4g	脂質	29.5g	31.6g	脂質	34.5g	36.6g	脂質	32.6g	34.7g	脂質	34.2g	36.3g
炭水化物	50.5g	149.5g	炭水化物	52.4g	151.4g	炭水化物	60.6g	159.6g	炭水化物	65.9g	164.9g	炭水化物	45.7g	144.7g
ナトリウム	2249mg	3569mg	ナトリウム	2425mg	3745mg	ナトリウム	2473mg	3793mg	ナトリウム	1827mg	3147mg	ナトリウム	2275mg	3595mg
食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	4.6g	7.9g	食塩相当量	5.8g	9.1g

★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る事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の完成です!