

週間献立表 (刻み食)



3月2日(月)			3月3日(火)			3月4日(水)			3月5日(木)			3月6日(金)			
朝	★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 白菜と挽肉のとりみ煮 キャロットラペ ★味噌汁			★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そば煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 能登産かぼちゃ芋のサラダ ★味噌汁			★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め 切干大根煮 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のすき焼き 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁			★全粥240g 豚肉と大根のピリ辛煮 白菜のスープ煮 コーンサラダ ★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
食	エネルギー	147kcal	306kcal	エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	212kcal	371kcal	エネルギー	119kcal	278kcal	エネルギー	202kcal	361kcal
	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	4.8g	8.5g
	脂質	5.9g	6.6g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	14.6g	15.3g
	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	22.0g	55.0g	炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	12.7g	45.7g	炭水化物	12.1g	45.1g
	ナトリウム	606mg	1046mg	ナトリウム	466mg	906mg	ナトリウム	696mg	1136mg	ナトリウム	588mg	1028mg	ナトリウム	617mg	1057mg
食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
昼	★全粥240g サワラの照焼 キャベツの漬物柚子風味 五色煮豆 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁			★全粥240g やわらかメンチカツ チンゲン菜ソテー 高野豆腐の炒り煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のきのこあん 豆腐と白菜のとろとろ煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁			★全粥240g ちらし寿司の具 豚バラとキャベツの炒め物 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g 赤魚のごま焼 ピーマンソテー なすのミートソース煮 コーンスローサラダ ★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
食	エネルギー	213kcal	372kcal	エネルギー	352kcal	511kcal	エネルギー	174kcal	333kcal	エネルギー	225kcal	384kcal	エネルギー	226kcal	385kcal
	蛋白質	17.0g	20.7g	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質	11.7g	15.4g
	脂質	9.3g	10.0g	脂質	21.7g	22.4g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	14.3g	15.0g
	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	25.5g	58.5g	炭水化物	12.8g	45.8g	炭水化物	26.6g	59.6g	炭水化物	14.1g	47.1g
	ナトリウム	994mg	1434mg	ナトリウム	942mg	1382mg	ナトリウム	672mg	1112mg	ナトリウム	1092mg	1532mg	ナトリウム	581mg	1021mg
食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
夕	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み インゲンソテー キャベツとベーコンの煮浸し 玉子スパサラダ ★味噌汁			★全粥240g 白身魚の味噌煮 人参のきんぴら 金時豆煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g 豚肉とザーサイの中華炒め キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁			★全粥240g 鶏団子のトマト煮 大豆と人参の煮物 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁			★全粥240g 焼肉塩炒め 切干とインゲンの煮物 若芽ともやしの酢の物 ★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
食	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	225kcal	384kcal	エネルギー	210kcal	369kcal	エネルギー	285kcal	444kcal	エネルギー	194kcal	353kcal
	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	16.0g	19.7g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	14.6g	18.3g	蛋白質	12.1g	15.8g
	脂質	17.3g	18.0g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	9.2g	9.9g
	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	34.0g	67.0g	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	24.6g	57.6g	炭水化物	15.6g	48.6g
	ナトリウム	846mg	1286mg	ナトリウム	787mg	1227mg	ナトリウム	824mg	1264mg	ナトリウム	867mg	1307mg	ナトリウム	886mg	1326mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
合	エネルギー	649kcal	1126kcal	エネルギー	753kcal	1230kcal	エネルギー	596kcal	1073kcal	エネルギー	629kcal	1106kcal	エネルギー	622kcal	1099kcal
	蛋白質	35.4g	46.5g	蛋白質	36.9g	48.0g	蛋白質	31.4g	42.5g	蛋白質	28.2g	39.3g	蛋白質	28.6g	39.7g
	脂質	32.5g	34.6g	脂質	31.5g	33.6g	脂質	33.3g	35.4g	脂質	28.9g	31.0g	脂質	38.1g	40.2g
	炭水化物	52.8g	151.8g	炭水化物	81.5g	180.5g	炭水化物	42.9g	141.9g	炭水化物	63.9g	162.9g	炭水化物	41.8g	140.8g
	ナトリウム	2446mg	3766mg	ナトリウム	2195mg	3515mg	ナトリウム	2192mg	3512mg	ナトリウム	2547mg	3867mg	ナトリウム	2084mg	3404mg
食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.5g	9.8g	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。



0 温め可



X 温め不可

「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!