

# 週間献立表 (刻み食)

4月29日(月)			4月30日(火)			5月1日(水)			5月2日(木)			5月3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 キャベツとベーコンのごま酢和え ★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 きんぴられんこん キャベツの漬物柚子風味 ★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 コンニャクとごぼうのきんぴら ★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	191kcal	350kcal	350kcal	エネルギー	101kcal	260kcal	260kcal	エネルギー	125kcal	284kcal	284kcal	エネルギー	141kcal	300kcal	300kcal
蛋白質	7.9g	11.6g	11.6g	蛋白質	5.8g	9.5g	9.5g	蛋白質	3.2g	6.9g	6.9g	蛋白質	7.6g	11.3g	11.3g
脂質	11.1g	11.8g	11.8g	脂質	4.3g	5.0g	5.0g	脂質	6.9g	7.6g	7.6g	脂質	5.9g	6.6g	6.6g
炭水化物	13.5g	46.5g	46.5g	炭水化物	9.4g	42.4g	42.4g	炭水化物	13.2g	46.2g	46.2g	炭水化物	14.4g	47.4g	47.4g
ナトリウム	722mg	1162mg	1162mg	ナトリウム	543mg	983mg	983mg	ナトリウム	620mg	1060mg	1060mg	ナトリウム	618mg	1058mg	1058mg
食塩相当量	1.8g	3.0g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	2.7g
昼	★全粥240g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 五色煮豆 玉子スパサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き 春雨のごま炒め ポテトマサラダ ★味噌汁			★全粥240g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏の幽庵焼き オクラのペペロンチーノ 里芋と白菜の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 豚肉と南瓜の甘酢炒め キャベツのピーナツ和え ★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	280kcal	439kcal	439kcal	エネルギー	259kcal	418kcal	418kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	382kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	416kcal
蛋白質	9.9g	13.6g	13.6g	蛋白質	8.0g	11.7g	11.7g	蛋白質	13.7g	17.4g	17.4g	蛋白質	11.5g	15.2g	15.2g
脂質	14.8g	15.5g	15.5g	脂質	12.2g	12.9g	12.9g	脂質	11.0g	11.7g	11.7g	脂質	10.0g	10.7g	10.7g
炭水化物	26.0g	59.0g	59.0g	炭水化物	27.4g	60.4g	60.4g	炭水化物	17.1g	50.1g	50.1g	炭水化物	26.4g	59.4g	59.4g
ナトリウム	843mg	1283mg	1283mg	ナトリウム	933mg	1373mg	1373mg	ナトリウム	777mg	1217mg	1217mg	ナトリウム	775mg	1215mg	1215mg
食塩相当量	2.1g	3.3g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	3.1g
夕	★全粥240g 赤魚の照焼 人参グラッセ 鶏肉のすき焼煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁			★全粥240g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁			★全粥240g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁			★全粥240g さば塩焼 人参のきんぴら 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 ハムカツ 人参のきな粉和え カリフラワーとウィンナーのカレー煮 菜の花としめじの和え物 ★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	191kcal	350kcal	350kcal	エネルギー	290kcal	449kcal	449kcal	エネルギー	355kcal	514kcal	514kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	422kcal
蛋白質	15.1g	18.8g	18.8g	蛋白質	13.8g	17.5g	17.5g	蛋白質	13.4g	17.1g	17.1g	蛋白質	11.7g	15.4g	15.4g
脂質	9.3g	10.0g	10.0g	脂質	15.1g	15.8g	15.8g	脂質	20.6g	21.3g	21.3g	脂質	16.9g	17.6g	17.6g
炭水化物	11.9g	44.9g	44.9g	炭水化物	24.3g	57.3g	57.3g	炭水化物	30.0g	63.0g	63.0g	炭水化物	15.0g	48.0g	48.0g
ナトリウム	663mg	1103mg	1103mg	ナトリウム	775mg	1215mg	1215mg	ナトリウム	815mg	1255mg	1255mg	ナトリウム	962mg	1402mg	1402mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.6g	3.6g
合	★全粥240g 赤魚の照焼 人参グラッセ 鶏肉のすき焼煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁			★全粥240g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁			★全粥240g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁			★全粥240g さば塩焼 人参のきんぴら 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 ハムカツ 人参のきな粉和え カリフラワーとウィンナーのカレー煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁		
	エネルギー	662kcal	1139kcal	1139kcal	エネルギー	650kcal	1127kcal	1127kcal	エネルギー	703kcal	1180kcal	1180kcal	エネルギー	661kcal	1138kcal
蛋白質	32.9g	44.0g	44.0g	蛋白質	27.6g	38.7g	38.7g	蛋白質	30.3g	41.4g	41.4g	蛋白質	30.8g	41.9g	41.9g
脂質	35.2g	37.3g	37.3g	脂質	31.6g	33.7g	33.7g	脂質	38.5g	40.6g	40.6g	脂質	32.8g	34.9g	34.9g
炭水化物	51.4g	150.4g	150.4g	炭水化物	61.1g	160.1g	160.1g	炭水化物	60.3g	159.3g	159.3g	炭水化物	55.8g	154.8g	154.8g
ナトリウム	2228mg	3548mg	3548mg	ナトリウム	2251mg	3571mg	3571mg	ナトリウム	2212mg	3532mg	3532mg	ナトリウム	2355mg	3675mg	3675mg
食塩相当量	5.6g	9.1g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.1g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.0g	9.0g	食塩相当量	6.0g	9.4g	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!