

週間献立表 (刻み食)



9月15日(月)			9月16日(火)			9月17日(水)			9月18日(木)			9月19日(金)			
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	麩と野菜の煮物		和風ポトフ		鶏と大根の味噌煮		豚すき風煮物		豚すき風煮物		寄せ豆腐のうすあん		卵麦		
食	れんこんの五目炒め煮		コンニャクとごぼうのきんぴら		キャベツの土佐煮		法蓮草と油揚げの煮物		法蓮草と油揚げの煮物		大根と竹輪の煮物		麦		
	キャベツのピリ辛マヨネーズ		白菜と切干大根の中華煮		なめこと若芽のサツと煮		蕪と柚子の甘酢漬		蕪と柚子の甘酢漬		一夜漬(白菜人参)		麦		
★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		麦	
食	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	131kcal	290kcal	エネルギー	91kcal	250kcal	エネルギー	71kcal	230kcal	エネルギー	121kcal	280kcal	エネルギー	128kcal	287kcal
	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	2.0g	5.7g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	5.3g	9.0g
	脂質	6.8g	7.5g	脂質	1.8g	2.5g	脂質	1.3g	2.0g	脂質	5.0g	5.7g	脂質	7.6g	8.3g
	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	9.4g	42.4g	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	9.1g	42.1g
	ナトリウム	568mg	1008mg	ナトリウム	544mg	984mg	ナトリウム	586mg	1026mg	ナトリウム	567mg	1007mg	ナトリウム	681mg	1121mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.9g
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
アジのカレー焼		照焼チキン		メバルのバジルオリーブ焼		鶏肉のきのこあん		鶏肉のきのこあん		サワラの磯辺焼		麦		麦	
人参煮		オクラのペペロンチーノ		大根の甘酢漬		高野豆腐の味噌煮		高野豆腐の味噌煮		春雨の酢の物		鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	
マカロニとパプリカのサラダ		法蓮草とハムのマリーネ		スパゲティサラダ		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		キャベツの白ドレ和え		卵麦	
★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
食	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	284kcal	443kcal	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	299kcal	458kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	206kcal	365kcal
	蛋白質	17.0g	20.7g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	16.8g	20.5g
	脂質	15.6g	16.3g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	10.1g	10.8g
	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	16.6g	49.6g	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	12.0g	45.0g
	ナトリウム	846mg	1286mg	ナトリウム	825mg	1265mg	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	840mg	1280mg	ナトリウム	783mg	1223mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
長崎ちゃんぽん野菜炒め		牛肉と竹の子入り春雨炒め		ロールキャベツの中華風		さば梅煮		さば梅煮		肉団子の黒酢あん		卵乳麦		卵乳麦	
竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		白菜と揚げの旨煮		人参グラッセ		麩の野菜あんかけ		麩の野菜あんかけ		ひじきの具だくさん煮		麦		麦	
若芽とオクラの酢の物		ナスと鶏肉のサラダ		金時豆煮		さつま芋と大豆のマヨサラダ		さつま芋と大豆のマヨサラダ		人参とコーンのツナマヨ和え		卵麦		卵麦	
★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
食	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	185kcal	344kcal	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	245kcal	404kcal	エネルギー	348kcal	507kcal	エネルギー	289kcal	448kcal
	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	9.1g	12.8g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	9.9g	13.6g
	脂質	6.8g	7.5g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	23.2g	23.9g	脂質	13.2g	13.9g
	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物	28.5g	61.5g	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	32.8g	65.8g
	ナトリウム	868mg	1308mg	ナトリウム	750mg	1190mg	ナトリウム	844mg	1284mg	ナトリウム	654mg	1094mg	ナトリウム	1047mg	1487mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.7g	3.8g
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
アジのカレー焼		照焼チキン		メバルのバジルオリーブ焼		鶏肉のきのこあん		鶏肉のきのこあん		サワラの磯辺焼		麦		麦	
人参煮		オクラのペペロンチーノ		大根の甘酢漬		高野豆腐の味噌煮		高野豆腐の味噌煮		春雨の酢の物		鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	
マカロニとパプリカのサラダ		法蓮草とハムのマリーネ		スパゲティサラダ		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		キャベツの白ドレ和え		卵麦	
★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
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	600kcal	1077kcal	エネルギー	599kcal	1076kcal	エネルギー	615kcal	1092kcal	エネルギー	691kcal	1168kcal	エネルギー	623kcal	1100kcal
	蛋白質	34.0g	45.1g	蛋白質	27.2g	38.3g	蛋白質	30.5g	41.6g	蛋白質	35.2g	46.3g	蛋白質	32.0g	43.1g
	脂質	29.2g	31.3g	脂質	28.5g	30.6g	脂質	30.8g	32.9g	脂質	38.2g	40.3g	脂質	30.9g	33.0g
	炭水化物	50.5g	149.5g	炭水化物	58.6g	157.6g	炭水化物	54.5g	153.5g	炭水化物	46.9g	145.9g	炭水化物	53.9g	152.9g
	ナトリウム	2282mg	3602mg	ナトリウム	2119mg	3439mg	ナトリウム	2174mg	3494mg	ナトリウム	2061mg	3381mg	ナトリウム	2511mg	3831mg
	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	6.4g	9.8g

★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 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!