

# 週間献立表 (刻み食)

3月16日(月)			3月17日(火)			3月18日(水)			3月19日(木)			3月20日(金)			
朝	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 麦 キャベツと魚肉ソーセージのソテー 麦 一夜漬(白菜小松菜) 麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g オムレツイタリアンソース 卵乳麦 竹輪のごま炒め 麦 キャベツの漬物柚子風味 麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 乳麦落 切干大根のカレーきんぴら 乳麦 ポテコーンサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 卵麦 キャベツの土佐煮 麦 人参しりしり 麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g 厚焼玉子 卵麦 白滝とチンゲン菜の煮物 麦 一夜漬(大根) 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	130kcal	289kcal	エネルギー	139kcal	298kcal	エネルギー	178kcal	337kcal	エネルギー	144kcal	303kcal	エネルギー	113kcal	272kcal	
蛋白質	6.8g	10.5g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	5.4g	9.1g	
脂質	7.2g	7.9g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	5.5g	6.2g	
炭水化物	9.6g	42.6g	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	9.8g	42.8g	炭水化物	11.3g	44.3g	
ナトリウム	478mg	918mg	ナトリウム	746mg	1186mg	ナトリウム	505mg	945mg	ナトリウム	601mg	1041mg	ナトリウム	492mg	932mg	
食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 麦 ひき肉と豆腐のうま煮 麦落か パンサンスー 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g 豚肉のジンギスカン風 麦 白菜と揚げの旨煮 麦 若芽と蒲鉾のわさびマヨ 卵麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g 鶏の幽庵焼き 麦 チンゲン菜ソテー 乳麦 ナスと麩の炒め煮 麦 春雨の酢の物 麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g 肉団子の根菜あんかけ 卵乳麦 大豆としらすの甘辛煮 麦 菜の花の菜種和え 卵麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g サワラのごま醤油焼 麦 法蓮草 麦 鶏肉と白菜の春雨炒め 麦 ポテトサラダ 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	243kcal	402kcal	エネルギー	252kcal	411kcal	エネルギー	268kcal	427kcal	エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー	306kcal	465kcal	
蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	17.4g	21.1g	
脂質	12.6g	13.3g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	18.8g	19.5g	
炭水化物	19.2g	52.2g	炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	25.7g	58.7g	炭水化物	16.1g	49.1g	
ナトリウム	928mg	1368mg	ナトリウム	846mg	1286mg	ナトリウム	757mg	1197mg	ナトリウム	972mg	1412mg	ナトリウム	866mg	1306mg	
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
夕	★全粥240g 赤魚の煮付け 麦 人参煮 麦 白花豆煮 麦 キャベツとツナのレモンマヨ 卵麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g 和風おろしハンバーグ 乳麦 菜の花 麦 ツナと大豆の炒め煮 麦 鶏とごぼうの酢味噌和え 麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g 白身魚の生姜煮 麦 人参グラッセ 乳麦 鶏のうま煮 麦 パスタのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g とんかつ 卵麦 うま塩キャベツ 麦か 白菜ときのこの煮物 麦 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え 麦 ★味噌汁 麦			★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 麦 塩枝豆 麦 キャベツとベーコンの煮浸し 卵乳麦 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	252kcal	411kcal	エネルギー	212kcal	371kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	273kcal	432kcal	エネルギー	228kcal	387kcal	
蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	16.8g	20.5g	蛋白質	12.7g	16.4g	蛋白質	12.5g	16.2g	
脂質	9.0g	9.7g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	13.9g	14.6g	
炭水化物	27.7g	60.7g	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	19.9g	52.9g	炭水化物	13.8g	46.8g	
ナトリウム	626mg	1066mg	ナトリウム	737mg	1177mg	ナトリウム	706mg	1146mg	ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	795mg	1235mg	
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
合	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	625kcal	1102kcal	エネルギー	603kcal	1080kcal	エネルギー	703kcal	1180kcal	エネルギー	651kcal	1128kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal
蛋白質	33.6g	44.7g	蛋白質	34.1g	45.2g	蛋白質	35.3g	46.4g	蛋白質	33.4g	44.5g	蛋白質	35.3g	46.4g	
脂質	28.8g	30.9g	脂質	28.7g	30.8g	脂質	36.2g	38.3g	脂質	33.1g	35.2g	脂質	38.2g	40.3g	
炭水化物	56.5g	155.5g	炭水化物	51.5g	150.5g	炭水化物	52.7g	151.7g	炭水化物	55.4g	154.4g	炭水化物	41.2g	140.2g	
ナトリウム	2032mg	3352mg	ナトリウム	2329mg	3649mg	ナトリウム	1968mg	3288mg	ナトリウム	2285mg	3605mg	ナトリウム	2153mg	3473mg	
食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.5g	8.8g	

★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      ×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!