

週間献立表 (刻み食)



3月23日(月)			3月24日(火)			3月25日(水)			3月26日(木)			3月27日(金)			
朝	★全粥240g 麩と野菜の煮物 ひじきとベーコンの煮物 梅和えスパゲティ ★味噌汁			★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ コンニャクとごぼうのきんぴら コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁			★全粥240g 豚すき風煮物 竹輪とキャベツのバター醤油炒め なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁			★全粥240g 白身魚のしんじょう ごぼう大豆 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁			★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 オクラとツナの辛み和え ★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
食	エネルギー	116kcal	275kcal	エネルギー	138kcal	297kcal	エネルギー	106kcal	265kcal	エネルギー	144kcal	303kcal	エネルギー	104kcal	263kcal
	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	8.1g	11.8g
昼	★全粥240g プリのごま焼 人参のきんぴら 高野豆腐の炒り煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツの出汁煮 切干大根としらすの煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁			★全粥240g 赤魚の味噌煮 大根のあっさり生姜漬 菜の花とベーコンのパスタ なすの中華風南蛮漬 ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のホワイトソース煮 インゲンソテー キャベツと油揚げの味噌煮 能登産かぼちゃ芋のサラダ ★味噌汁			★全粥240g アジのカレー焼 人参のレモン煮 担々風春雨 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁		
	エネルギー	271kcal	430kcal	エネルギー	182kcal	341kcal	エネルギー	265kcal	424kcal	エネルギー	264kcal	423kcal	エネルギー	263kcal	422kcal
食	蛋白質	17.3g	21.0g	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	13.9g	17.6g
	脂質	14.7g	15.4g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	15.1g	15.8g
夕	★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 春雨とツナのサラダ ★味噌汁			★全粥240g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 大豆と椎茸の煮物 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁			★全粥240g ロールキャベツのトマト煮込み ピーマンソテー 金時豆煮 ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁			★全粥240g 鯖の磯辺焼 キャベツソテー 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 炒り豆腐 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁		
	エネルギー	280kcal	439kcal	エネルギー	317kcal	476kcal	エネルギー	245kcal	404kcal	エネルギー	217kcal	376kcal	エネルギー	271kcal	430kcal
食	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	16.2g	19.9g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	12.1g	15.8g
	脂質	17.1g	17.8g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	17.4g	18.1g
合	エネルギー	667kcal	1144kcal	エネルギー	637kcal	1114kcal	エネルギー	616kcal	1093kcal	エネルギー	625kcal	1102kcal	エネルギー	638kcal	1115kcal
	蛋白質	35.0g	46.1g	蛋白質	35.4g	46.5g	蛋白質	28.1g	39.2g	蛋白質	28.6g	39.7g	蛋白質	34.1g	45.2g
計	脂質	35.0g	37.1g	脂質	32.7g	34.8g	脂質	28.2g	30.3g	脂質	34.0g	36.1g	脂質	35.2g	37.3g
	炭水化物	51.0g	150.0g	炭水化物	53.2g	152.2g	炭水化物	63.2g	162.2g	炭水化物	49.2g	148.2g	炭水化物	47.3g	146.3g
	ナトリウム	2315mg	3635mg	ナトリウム	2232mg	3552mg	ナトリウム	2299mg	3619mg	ナトリウム	1911mg	3231mg	ナトリウム	2244mg	3564mg
	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	4.9g	8.2g	食塩相当量	5.7g	9.0g

★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!