

週間献立表 (刻み食)



4月27日(月)			4月28日(火)			4月29日(水)			4月30日(木)			5月1日(金)		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
厚揚げときこのおろし煮	麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦		豚肉と野菜の生姜炒め	麦		大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	
竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		ひじきと挽肉の炒め煮	麦		白菜のとりみ煮	麦		白滝とチンゲン菜の煮物	麦		ナスの挽肉炒め	乳麦	
キャベツとザーサイのナムル	麦		一夜漬(大根)	麦		カリフラワーの甘酢漬	麦		大根なます	麦		スパマト炒め	乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	126kcal	285kcal	エネルギー	110kcal	269kcal	エネルギー	118kcal	277kcal	エネルギー	141kcal	300kcal	エネルギー	167kcal	326kcal
蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	7.0g	10.7g
脂質	4.8g	5.5g	脂質	5.3g	6.0g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	8.3g	9.0g
炭水化物	15.5g	48.5g	炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	17.0g	50.0g
ナトリウム	584mg	1024mg	ナトリウム	610mg	1050mg	ナトリウム	473mg	913mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	600mg	1040mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦		鶏ももと根菜の照り煮	麦		ポークチャップ	乳麦		鶏のカレー照煮込み	麦		和風おろしハンバーグ	乳麦	
五色煮豆	卵麦		担々風春雨	麦落		三色炒め煮	麦落		インゲンソテー	乳麦		塩枝豆	麦	
切干と法蓮草のわさび醤油和え	麦		じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵		パンパンジーサラダ	乳麦		キャベツの麻婆あんかけ	麦落		鶏のうま煮	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		若芽とパインの酢の物	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	189kcal	348kcal	エネルギー	272kcal	431kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	220kcal	379kcal	エネルギー	237kcal	396kcal
蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	17.2g	20.9g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	13.3g	17.0g
脂質	8.6g	9.3g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	10.6g	11.3g
炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	23.6g	56.6g	炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	19.2g	52.2g	炭水化物	19.2g	52.2g
ナトリウム	801mg	1241mg	ナトリウム	724mg	1164mg	ナトリウム	1077mg	1517mg	ナトリウム	835mg	1275mg	ナトリウム	754mg	1194mg
食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鯖の照焼	麦		キャベツメンチ	卵乳麦		肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦		宗八かかれい煮付	麦		ハムカツ	乳麦	
ピーマンのおかか和え			法蓮草ソテー	乳麦		大豆と人参の煮物	麦		人参グラッセ	乳麦		キャベツソテー	乳麦	
鶏肉のすき焼煮	麦		炒り豆腐	卵乳麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		白菜と揚げの旨煮	麦		ジャガイモのそぼろ煮	乳麦	
玉子スパサラダ	卵乳麦		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落		★味噌汁	麦		春雨とツナのサラダ	卵乳麦		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	374kcal	533kcal	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	304kcal	463kcal	エネルギー	229kcal	388kcal	エネルギー	254kcal	413kcal
蛋白質	15.2g	18.9g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	12.7g	16.4g	蛋白質	13.3g	17.0g	蛋白質	9.2g	12.9g
脂質	25.1g	25.8g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	13.1g	13.8g
炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	24.0g	57.0g	炭水化物	28.5g	61.5g	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	26.2g	59.2g
ナトリウム	680mg	1120mg	ナトリウム	751mg	1191mg	ナトリウム	801mg	1241mg	ナトリウム	705mg	1145mg	ナトリウム	649mg	1089mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g
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	689kcal	1166kcal	エネルギー	671kcal	1148kcal	エネルギー	670kcal	1147kcal	エネルギー	590kcal	1067kcal	エネルギー	658kcal	1135kcal
蛋白質	30.7g	41.8g	蛋白質	27.3g	38.4g	蛋白質	33.6g	44.7g	蛋白質	32.0g	43.1g	蛋白質	29.5g	40.6g
脂質	38.5g	40.6g	脂質	36.0g	38.1g	脂質	32.0g	34.1g	脂質	28.7g	30.8g	脂質	32.0g	34.1g
炭水化物	52.1g	151.1g	炭水化物	58.3g	157.3g	炭水化物	62.6g	161.6g	炭水化物	50.3g	149.3g	炭水化物	62.4g	161.4g
ナトリウム	2065mg	3385mg	ナトリウム	2085mg	3405mg	ナトリウム	2351mg	3671mg	ナトリウム	2158mg	3478mg	ナトリウム	2003mg	3323mg
食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.1g	8.4g

★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!

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願いいたします。