

週間献立表 (刻み食)



6月22日(月)			6月23日(火)			6月24日(水)			6月25日(木)			6月26日(金)			
朝 食	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 ネギ味噌炒め カリフラワーのピクルス ★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 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁			★全粥240g 白身魚のしんじょう 菜の花のツナ炒め スープキャベツ ★味噌汁			★全粥240g キャベツと豚肉のカキソース炒め ひじきとベーコンの煮物 大根のあっさり生姜漬け ★味噌汁			★全粥240g 大根と竹輪の煮物 白菜のとりみ煮 金時豆煮 ★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	140kcal	299kcal	エネルギー	117kcal	276kcal	エネルギー	122kcal	281kcal	エネルギー	131kcal	290kcal	エネルギー	113kcal	272kcal
	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	5.4g	9.1g
	脂質	5.4g	6.1g	脂質	5.3g	6.0g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	0.5g	1.2g
炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	9.6g	42.6g	炭水化物	10.2g	43.2g	炭水化物	21.4g	54.4g	
ナトリウム	453mg	893mg	ナトリウム	594mg	1034mg	ナトリウム	602mg	1042mg	ナトリウム	555mg	995mg	ナトリウム	453mg	893mg	
食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	
昼 食	★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き 春雨とツナのピリ辛炒め ポテトサラダ ★味噌汁			★全粥240g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 枝豆と人参のあっさり煮 麩と豚肉のチャンプルー 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 菜の花とツナの辛子和え ★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	275kcal	434kcal	エネルギー	271kcal	430kcal	エネルギー	215kcal	374kcal	エネルギー	202kcal	361kcal	エネルギー	188kcal	347kcal
	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	12.0g	15.7g
	脂質	14.7g	15.4g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	7.4g	8.1g
炭水化物	25.8g	58.8g	炭水化物	23.7g	56.7g	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	22.9g	55.9g	炭水化物	20.4g	53.4g	
ナトリウム	875mg	1315mg	ナトリウム	923mg	1363mg	ナトリウム	884mg	1324mg	ナトリウム	727mg	1167mg	ナトリウム	959mg	1399mg	
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.6g	
夕 食	★全粥240g ホッケの磯辺焼 人参グラッセ 五色煮豆 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 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁			★全粥240g さば梅煮 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 豚肉とキャベツの塩麩炒め 一口ナスのオランダ煮 バジルポテトチキン ★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	209kcal	368kcal	エネルギー	287kcal	446kcal	エネルギー	307kcal	466kcal	エネルギー	271kcal	430kcal	エネルギー	334kcal	493kcal
	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	12.2g	15.9g
	脂質	10.0g	10.7g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	23.4g	24.1g
炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	24.1g	57.1g	炭水化物	29.7g	62.7g	炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	18.5g	51.5g	
ナトリウム	650mg	1090mg	ナトリウム	801mg	1241mg	ナトリウム	888mg	1328mg	ナトリウム	806mg	1246mg	ナトリウム	673mg	1113mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
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	624kcal	1101kcal	エネルギー	675kcal	1152kcal	エネルギー	644kcal	1121kcal	エネルギー	604kcal	1081kcal	エネルギー	635kcal	1112kcal
	蛋白質	34.8g	45.9g	蛋白質	28.1g	39.2g	蛋白質	34.3g	45.4g	蛋白質	27.8g	38.9g	蛋白質	29.6g	40.7g
	脂質	30.1g	32.2g	脂質	34.8g	36.9g	脂質	32.1g	34.2g	脂質	31.2g	33.3g	脂質	31.3g	33.4g
	炭水化物	51.9g	150.9g	炭水化物	60.2g	159.2g	炭水化物	57.4g	156.4g	炭水化物	51.3g	150.3g	炭水化物	60.3g	159.3g
ナトリウム	1978mg	3298mg	ナトリウム	2318mg	3638mg	ナトリウム	2374mg	3694mg	ナトリウム	2088mg	3408mg	ナトリウム	2085mg	3405mg	
食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.3g	8.7g	

★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。