



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ごはん ゆで豚の酢味噌炒り卵 いんげんの和え フルーツ すまし汁	赤飯 サバの生姜煮 チンゲン菜の炒め物 白菜のドレ和え フルーツ 味噌汁	ごはん 鶏のから揚げ れんこんの金平 アスパラのピーナッツ和え フルーツ 味噌汁	ごはん 牛肉のしぐれ煮 たけのこのおおか炒め ほうれん草のごま和え フルーツ すまし汁	ごはん 肉団子の中華あん いんげんのソテー もやしのお浸し フルーツ 中華スープ	ごはん 太刀魚の塩焼き がんも煮 モロヘイヤの和え物 フルーツ 味噌汁
594kcal 塩分3.0g	537kcal 塩分3.1g	666kcal 塩分2.8g	582kcal 塩分1.9g	557kcal 塩分2.4g	616kcal 塩分2.7g
9	10	11	12	13	14
ごはん コロッケ チンゲン菜の炒め物 イタリアンサラダ フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚の山椒焼き ぜんまいの炒め煮 オクラのわさび和え フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚のバター醤油焼き 平天の旨煮 カリフラワーのドレ和え フルーツ 味噌汁	ごはん 赤魚の甘辛煮 春巻き 大根菜とカニカマのドレ和え フルーツ 味噌汁	ごはん あじのごま焼き 小松菜の煮浸し 白菜のさっぱり和え フルーツ すまし汁	ごはん 煮込みハンバーグ いんげんソテー フレンチサラダ フルーツ コンソメスープ
643kcal 塩分3.5g	477kcal 塩分2.6g	521kcal 塩分2.8g	542kcal 塩分3.1g	519kcal 塩分3.0g	578kcal 塩分3.7g
16	17	18	19	20	21
舞茸ごはん 天ぷらの盛り合わせ 炊き合わせ 紅白なます マンゴー&ミルク寒天 すまし汁	ごはん つくね豆腐の銀あんかけ 根菜と平天の煮物 アスパラのドレ和え フルーツ すまし汁	ごはん めばるの香味焼き なすの甘辛炒め ツナサラダ フルーツ コンソメスープ	ごはん 太刀魚の煮つけ いんげんの炒め物 かぶの塩昆布和え フルーツ 味噌汁	ごはん 鶏の照り煮 もやしのソテー きゅうりのドレ和え フルーツ 味噌煮	ちらし寿司 南瓜煮 大根菜のおひたし すまし汁 フルーツ
681kcal 塩分3.0g	591kcal 塩分2.6g	602kcal 塩分2.3g	561kcal 塩分2.9g	574kcal 塩分3.2g	487kcal 塩分3.9g
23	24	25	26	27	28
ごはん 鮭の塩焼き ひじき煮 スナップエンドウのごま和え フルーツ 味噌汁	ごはん さわらの磯辺焼き れんこんの華風炒め しろ菜とツナの和え物 フルーツ いものこ汁	ごはん 酢豚 焼き餃子 チンゲン菜のドレ和え フルーツ 中華スープ	ごはん 鶏肉と厚揚げのオイスターソース炒め 長芋の白煮 きゅうりのドレ和え フルーツ 味噌汁	ごはん 牛肉のおろし煮 炒り豆腐 オクラのおおか和え フルーツ 味噌汁	ごはん 豚肉の南蛮ソースかけ 金平ごぼう カリフラワーの和え物 フルーツ すまし汁
520kcal 塩分2.6g	624kcal 塩分2.5g	588kcal 塩分2.6g	592kcal 塩分3.3g	650kcal 塩分2.9g	529kcal 塩分1.9g
30	<div data-bbox="415 1797 1883 2154" data-label="Complex-Block"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>地震などの災害が起こったとき、支援体制が整うまでに時間がかかることが予想されます。3~7日分を目安に飲料水(3L/日/人)と賞味期限の食品を用意しましょう。特に形態調整の必要な人は状態にあったものを普段から準備しておきましょう。</p> </div> <div style="width: 40%; text-align: center;"> <p>高齢者のための災害時の食の備え</p> <p>炭水化物にばかりになりがちな被災時におすすめの備蓄 たんぱく質の不足⇒魚や焼き鳥などの缶詰 ビタミン・ミネラル・食物繊維の不足⇒野菜ジュース 食べる機能(飲み込む、噛む)に不安のある方 レトルトのお粥や介護食のおかず、とろみ調整食品など 状態にあった食品を見つけておき備蓄しましょう</p> <p>栄養補助食品の備え 災害時にはストレスから食欲が低下することも考えられます。少量で栄養補給ができる栄養補助食品を準備しておくことで安心。通販やドラッグストアで購入できます。</p> </div> <div style="width: 25%;"> <p>買える 食べる</p> <p>普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考慮して古い物から消費し、消費した分を買い足すことで一定の食品が備蓄されている状態を保つ方法です。</p> </div> </div> </div>				
豆ごはん 鶏肉入りにゅうめん ちくわの炒め煮 里芋の味噌和え フルーツ					
577kcal 塩分3.1g					

・麺類、生物の時は献立を変更します。また献立が急遽変更になる事もありますのでご了承下さい。
 ・準備の都合や交通事情によりお届け時間に多少のずれがありますのでご了承下さい。

(昼食配達時間は10:30~12:00頃です)

※容器の回収は13:00~から随時回収に伺いますのでよろしくお願い致します)

リクエストカード

こんなものが食べたい、あんなものを作ってはどうか…など皆様のご意見をお書き下さい。
 何かご意見がありましたら配達にお伺いした際にこのカードをお渡し下さい。今後の参考にさせていただきます。