

「刻み食」 週間献立表

	3月8日(月)		3月9日(火)		3月10日(水)		3月11日(木)		3月12日(金)				
朝 食	★全粥240g	鶏大豆	麦	★全粥240g	スクランブルエッグ	卵乳	★全粥240g	チーズオムレツ	卵乳麦	★全粥240g	牛肉とふきのしぐれ煮	麦	
	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	麦	ゴボウとベーコンのトマト炒め	卵乳麦	卵乳麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	スープキャベツ	乳麦	れんこんと人参の甘露煮	麦		
	青菜のおろし和え	麦	麦	菜の花としめじの和え物	麦	麦	竹輪とキヌサヤのごま炒め	ズッキーニのトマト炒め	乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦		
	栄養価	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	エネルギー	204kcal	363kcal	エネルギー	154kcal	313kcal	エネルギー	174kcal	333kcal	エネルギー	101kcal	260kcal
	蛋白質	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	9.1g	12.8g	蛋白質	5.4g	9.1g
脂質	脂質	9.1g	9.8g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	4.4g	5.1g	
炭水化物	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	20.6g	53.6g	炭水化物	10.4g	43.4g	
ナトリウム	ナトリウム	549mg	989mg	ナトリウム	535mg	975mg	ナトリウム	661mg	1101mg	ナトリウム	571mg	1011mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼 食	★全粥240g	ポークジンジャー	麦	★全粥240g	サワラのごま醤油焼	麦	★全粥240g	豚肉のおろし煮	麦	★全粥240g	鯖のレモンベツパー焼き	卵乳麦	
	さつま揚の味噌炒め	卵麦落	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦	麦	ブロッコリー	麦		
	玉子スパサラダ	卵乳麦	麦	白菜と油揚げの味噌煮	麦	麦	人参と若芽の酢の物	麦	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦		
	★味噌汁	麦	麦	切干と人参のハリハリ	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	菜の花ときのこの和え物	麦		
	栄養価	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	エネルギー	335kcal	494kcal	エネルギー	180kcal	339kcal	エネルギー	266kcal	425kcal	エネルギー	298kcal	457kcal
	蛋白質	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	9.8g	13.5g	蛋白質	17.1g	20.8g
脂質	脂質	18.2g	18.9g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	20.6g	21.3g	
炭水化物	炭水化物	28.1g	61.1g	炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	11.2g	44.2g	
ナトリウム	ナトリウム	1052mg	1492mg	ナトリウム	981mg	1421mg	ナトリウム	892mg	1332mg	ナトリウム	1162mg	1602mg	
塩分	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	3.0g	4.1g	
夕 食	★全粥240g	白身魚のガーリックオイル焼き	乳	★全粥240g	ハニーマスタードチキン	麦	★全粥240g	ほっけみりん焼	麦	★全粥240g	鶏のごまタレ煮	麦	
	オニオンソテー	乳麦	麦	ミックスソテー	乳麦	麦	きのこソテー	乳麦	麦	人参グラッセ	乳麦		
	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	麦	鮭と豚肉のチャンプルー	卵乳麦	麦	ひじきと大豆の煮物	麦		
	キャベツサラダ	卵乳麦	麦	春雨フルーツサラダ	卵乳麦	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	麦	野菜の三杯酢	麦		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦		
	栄養価	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	エネルギー	216kcal	375kcal	エネルギー	268kcal	427kcal	エネルギー	205kcal	364kcal	エネルギー	241kcal	400kcal
蛋白質	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	13.9g	17.6g	
脂質	脂質	10.6g	11.3g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	13.3g	14.0g	
炭水化物	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	22.8g	55.8g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	16.3g	49.3g	
ナトリウム	ナトリウム	846mg	1286mg	ナトリウム	764mg	1204mg	ナトリウム	813mg	1253mg	ナトリウム	800mg	1240mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	
合 計	栄養価	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	エネルギー	755kcal	1232kcal	エネルギー	602kcal	1079kcal	エネルギー	645kcal	1122kcal	エネルギー	640kcal	1117kcal
	蛋白質	蛋白質	40.7g	51.8g	蛋白質	32.9g	44.0g	蛋白質	35.2g	46.3g	蛋白質	36.4g	47.5g
	脂質	脂質	37.9g	40.0g	脂質	31.0g	33.1g	脂質	29.7g	31.8g	脂質	38.3g	40.4g
	炭水化物	炭水化物	61.2g	160.2g	炭水化物	48.5g	147.5g	炭水化物	56.9g	155.9g	炭水化物	37.9g	136.9g
	ナトリウム	ナトリウム	2447mg	3767mg	ナトリウム	2280mg	3600mg	ナトリウム	2366mg	3686mg	ナトリウム	2533mg	3853mg
	塩分	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	6.5g	9.9g

★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。

お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。