

# 「刻み食」 週間献立表

	3月15日(月)		3月16日(火)		3月17日(水)		3月18日(木)		3月19日(金)		
朝 食	★全粥240g がんとどきの含め煮 ひじき煮 法蓮草ときこのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦	★全粥240g 焼豆腐の含め煮 野菜のおろし煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 厚焼玉子 一口ナスのオランダ煮 マリーネサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g じゃが芋デミグラスソース 大根と椎茸の煮物 若布の塩こうじ和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ツナの玉子とじ スノトマト炒め ひじきとゴボウのナムル ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	128kcal	287kcal	92kcal	251kcal	169kcal	328kcal	149kcal	308kcal	179kcal	338kcal
	蛋白質	7.6g	11.3g	5.6g	9.3g	4.7g	8.4g	3.9g	7.6g	6.1g	9.8g
	脂質	5.7g	6.4g	3.5g	4.2g	10.1g	10.8g	6.1g	6.8g	8.9g	9.6g
	炭水化物	12.9g	45.9g	10.5g	43.5g	12.0g	45.0g	21.4g	54.4g	19.3g	52.3g
	ナトリウム	899mg	1339mg	572mg	1012mg	505mg	945mg	726mg	1166mg	584mg	1024mg
塩分	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 1.5g	2.6g	食塩相当量 1.3g	2.4g	食塩相当量 1.8g	3.0g	食塩相当量 1.5g	2.6g	
昼 食	★全粥240g 豆腐ハンバーグ きのこあん 豚バラと根菜の白味噌煮 菜の花と蒸し鶏のピーナツ和え ★味噌汁	卵 麦 麦落 麦	★全粥240g 鶏肉の韓国風炒め ひじきの五目煮 ポテトサラダ ★味噌汁	麦落 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g サワラのエスカベッシュ ウインナーときこの炒め物 五目うの花 ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏もも竜田揚げ インゲンと人参のグラッセ 白菜のスープ煮 きくらげの甘酢和え ★味噌汁	卵麦 乳 乳麦 麦 麦	★全粥240g 鯖の生姜煮 キヌサヤ 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春菊のごまボン酢和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	260kcal	419kcal	318kcal	477kcal	254kcal	413kcal	227kcal	386kcal	314kcal	473kcal
	蛋白質	11.4g	15.1g	12.2g	15.9g	16.0g	19.7g	11.4g	15.1g	14.3g	18.0g
	脂質	17.4g	18.1g	19.8g	20.5g	14.3g	15.0g	11.4g	12.1g	20.1g	20.8g
	炭水化物	14.1g	47.1g	22.1g	55.1g	16.2g	49.2g	22.7g	55.7g	17.7g	50.7g
	ナトリウム	702mg	1142mg	800mg	1240mg	913mg	1353mg	799mg	1239mg	742mg	1182mg
塩分	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 2.0g	3.2g	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 2.0g	3.2g	食塩相当量 1.9g	3.0g	
夕 食	★全粥240g 鶏団子のケチャップ煮 スナップえんどう 大豆と椎茸の煮物 かこかまと春雨の中華和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 赤魚の磯辺焼 オニオンソテー 豚肉としめじの生姜炒め 春菊のおひたし ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て アスパラ さつま芋の炒り煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 牛肉とキャベツの炒め物 カリフラワーの煮物 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁	麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 田楽煮 れんこんと油揚げの煮物 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	283kcal	442kcal	185kcal	344kcal	224kcal	383kcal	276kcal	435kcal	163kcal	322kcal
	蛋白質	12.0g	15.7g	16.2g	19.9g	5.9g	9.6g	13.2g	16.9g	7.2g	10.9g
	脂質	10.1g	10.8g	7.7g	8.4g	10.3g	11.0g	17.2g	17.9g	3.6g	4.3g
	炭水化物	36.4g	69.4g	13.6g	46.6g	26.9g	59.9g	16.2g	49.2g	27.1g	60.1g
	ナトリウム	878mg	1318mg	789mg	1229mg	654mg	1094mg	927mg	1367mg	1054mg	1494mg
塩分	食塩相当量 2.2g	3.4g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 2.7g	3.8g	
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	671kcal	1148kcal	595kcal	1072kcal	647kcal	1124kcal	652kcal	1129kcal	656kcal	1133kcal
	蛋白質	31.0g	42.1g	34.0g	45.1g	26.6g	37.7g	28.5g	39.6g	27.6g	38.7g
	脂質	33.2g	35.3g	31.0g	33.1g	34.7g	36.8g	34.7g	36.8g	32.6g	34.7g
	炭水化物	63.4g	162.4g	46.2g	145.2g	55.1g	154.1g	60.3g	159.3g	64.1g	163.1g
	ナトリウム	2479mg	3799mg	2161mg	3481mg	2072mg	3392mg	2452mg	3772mg	2380mg	3700mg
	塩分	食塩相当量 6.3g	9.7g	食塩相当量 5.5g	8.9g	食塩相当量 5.3g	8.6g	食塩相当量 6.2g	9.7g	食塩相当量 6.1g	9.4g

★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。

## お食事の作り方

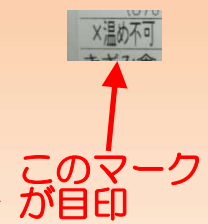


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。