

# 「刻み食」 週間献立表

	3月22日(月)		3月23日(火)		3月24日(水)		3月25日(木)		3月26日(金)		
朝 食	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵麦	
	白身魚のしんじょう	麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	麦	寄せ豆腐のうすあん	麦	肉団子と白菜の煮物	麦	肉詰いなり煮	麦	
	きんぴられんこん	麦	キャベツの土佐煮	麦	人参しりしり	麦	カリフラワーとウインナーのカレー炒め	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	
	菜の花と竹輪の辛子和え	麦	南瓜サラダ	卵乳麦	大根と青菜の柚子和え	麦	じゃが芋の中華風サラダ	麦	白菜の辛子柚子和え	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	栄養価	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	148kcal	307kcal	173kcal	332kcal	150kcal	309kcal	137kcal	296kcal	141kcal	300kcal
蛋白質	5.2g	8.9g	7.7g	11.4g	6.4g	10.1g	6.1g	9.8g	8.0g	11.7g	
脂質	7.4g	8.1g	9.4g	10.1g	8.7g	9.4g	5.1g	5.8g	6.8g	7.5g	
炭水化物	15.8g	48.8g	14.6g	47.6g	11.5g	44.5g	16.5g	49.5g	13.0g	46.0g	
ナトリウム	681mg	1121mg	562mg	1002mg	817mg	1257mg	695mg	1135mg	790mg	1230mg	
塩分	1.7g	2.9g	1.4g	2.5g	2.1g	3.2g	1.8g	2.9g	2.0g	3.1g	
昼 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	
	揚げ豆腐の挽肉あん	麦	ホッケの幽庵焼	麦	餃子・焼売セット	麦落	赤魚の味噌煮	麦	鶏肉のマーメレード煮	麦	
	白菜ときのこの煮物	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ホイコーロー	麦	菜の花	麦	スナッペン豆腐	麦	
	大根とかにかまのサラダ	卵麦	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	金時豆煮	麦	豚バラと白菜のクリーム煮込み	乳麦か	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	卵乳麦	
	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	栄養価
	エネルギー	200kcal	359kcal	169kcal	328kcal	286kcal	445kcal	246kcal	405kcal	356kcal	515kcal
蛋白質	13.5g	17.2g	13.0g	16.7g	12.8g	16.5g	16.5g	20.2g	15.1g	18.8g	
脂質	9.1g	9.8g	3.8g	4.5g	15.2g	15.9g	7.1g	7.8g	20.9g	21.6g	
炭水化物	17.4g	50.4g	19.0g	52.0g	24.4g	57.4g	30.1g	63.1g	24.3g	57.3g	
ナトリウム	826mg	1266mg	727mg	1167mg	886mg	1326mg	770mg	1210mg	637mg	1077mg	
塩分	2.1g	3.2g	1.8g	3.0g	2.3g	3.4g	2.0g	3.1g	1.6g	2.7g	
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦落	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦	
	ブリのごま醤油焼	麦	豚生姜焼き丼の具	麦	つくねの照り焼き	卵麦	チキンピカタ	卵麦	サワラの梅タレ焼	麦	
	チンゲン菜ソテー	乳麦	大根とツナの炒め物	麦	人参グラッセ	乳麦	キヌサヤ	麦	ピーマンのおかか和え	麦	
	インゲンと豚肉のトマト炒め	乳麦	パスタのサラダ	卵乳麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	中華うま煮	卵乳麦か	肉じゃが煮	麦	
	若芽と春雨のサラダ	麦	★味噌汁	麦	オクラのごま和え	乳麦	れんこんサラダ	卵麦	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	栄養価	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	285kcal	444kcal	394kcal	553kcal	212kcal	371kcal	303kcal	462kcal	226kcal	385kcal	
蛋白質	16.1g	19.8g	14.7g	18.4g	14.4g	18.1g	11.2g	14.9g	16.1g	19.8g	
脂質	16.1g	16.8g	23.2g	23.9g	6.8g	7.5g	20.0g	20.7g	10.6g	11.3g	
炭水化物	18.5g	51.5g	31.7g	64.7g	22.8g	55.8g	18.5g	51.5g	16.0g	49.0g	
ナトリウム	827mg	1267mg	1259mg	1699mg	877mg	1317mg	862mg	1302mg	934mg	1374mg	
塩分	2.1g	3.2g	3.2g	4.3g	2.2g	3.3g	2.2g	3.3g	2.4g	3.5g	
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	633kcal	1110kcal	736kcal	1213kcal	648kcal	1125kcal	686kcal	1163kcal	723kcal	1200kcal
	蛋白質	34.8g	45.9g	35.4g	46.5g	33.6g	44.7g	33.8g	44.9g	39.2g	50.3g
	脂質	32.6g	34.7g	36.4g	38.5g	30.7g	32.8g	32.2g	34.3g	38.3g	40.4g
	炭水化物	51.7g	150.7g	65.3g	164.3g	58.7g	157.7g	65.1g	164.1g	53.3g	152.3g
	ナトリウム	2334mg	3654mg	2548mg	3868mg	2580mg	3900mg	2327mg	3647mg	2361mg	3681mg
	塩分	5.9g	9.3g	6.4g	9.8g	6.6g	9.9g	6.0g	9.3g	6.0g	9.3g

★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



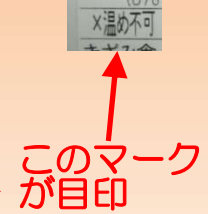
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。