

「刻み食」 週間献立表

	3月29日(月)			3月30日(火)			3月31日(水)			4月1日(木)			4月2日(金)						
朝 食	★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 ふきの含め煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁			★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 菜の花のツナ炒め なめこ昆布 ★味噌汁			★全粥240g 高野豆腐インゲン煮 大根とひじきの煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁			★全粥240g 和風ポトフ 鶏ミンチと小松菜の煮物 バンサンスー ★味噌汁			★全粥240g ミートインオムレツ パスタのトマトカレー炒め インゲンのごま和え ★味噌汁						
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	146kcal	305kcal	エネルギー	エネルギー	92kcal	251kcal	エネルギー	エネルギー	86kcal	245kcal	エネルギー	エネルギー	127kcal	286kcal	エネルギー	113kcal	272kcal
	蛋白質	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	6.1g	9.8g
	脂質	脂質	9.4g	10.1g	脂質	脂質	3.2g	3.9g	脂質	脂質	2.8g	3.5g	脂質	脂質	2.2g	2.9g	脂質	4.8g	5.5g
	炭水化物	炭水化物	9.5g	42.5g	炭水化物	炭水化物	10.5g	43.5g	炭水化物	炭水化物	9.9g	42.9g	炭水化物	炭水化物	20.9g	53.9g	炭水化物	12.0g	45.0g
	ナトリウム	ナトリウム	610mg	1050mg	ナトリウム	ナトリウム	592mg	1032mg	ナトリウム	ナトリウム	624mg	1064mg	ナトリウム	ナトリウム	610mg	1050mg	ナトリウム	503mg	943mg
塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼 食	★全粥240g 白身魚の四川風ソース 塩枝豆 豆腐としめじのとろみ煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁			★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 野菜炒め さっぱりポテトサラダ ★味噌汁			★全粥240g 焼肉塩炒め 鶏肉のすき焼煮 菜の花のごま味噌和え ★味噌汁			★全粥240g アジのみりん焼 人参グラッセ ナスの油炒め おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁			★全粥240g 照焼ハンバーグ キヌサヤ 法蓮草と油揚げの煮物 コーンサラダ ★味噌汁						
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	297kcal	456kcal	エネルギー	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	エネルギー	326kcal	485kcal	エネルギー	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	264kcal	423kcal
	蛋白質	蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	蛋白質	16.8g	20.5g	蛋白質	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	11.0g	14.7g
	脂質	脂質	16.5g	17.2g	脂質	脂質	20.2g	20.9g	脂質	脂質	20.8g	21.5g	脂質	脂質	16.6g	17.3g	脂質	13.4g	14.1g
	炭水化物	炭水化物	20.9g	53.9g	炭水化物	炭水化物	17.8g	50.8g	炭水化物	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	21.6g	54.6g
	ナトリウム	ナトリウム	827mg	1267mg	ナトリウム	ナトリウム	925mg	1365mg	ナトリウム	ナトリウム	791mg	1231mg	ナトリウム	ナトリウム	728mg	1168mg	ナトリウム	837mg	1277mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
夕 食	★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 アスパラ 若竹煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★味噌汁			★全粥240g ブリの塩焼 人参のきんぴら 大根の干切煮 春雨の中華和え ★味噌汁			★全粥240g メンチカツ ミックソテー ベーコンと野菜のソテー 卵乳麦 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁			★全粥240g ハーブチキンソテー スナッフえんどう 豚肉としめじの生姜バター風味 五色煮豆 ★味噌汁			★全粥240g 卵 赤魚のバジルオリーブ焼 アスパラ 鶏肉と野菜のクリーム煮込み マリネサラダ ★味噌汁						
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	179kcal	338kcal	エネルギー	エネルギー	230kcal	389kcal	エネルギー	エネルギー	298kcal	457kcal	エネルギー	エネルギー	270kcal	429kcal	エネルギー	230kcal	389kcal
	蛋白質	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	蛋白質	18.6g	22.3g	蛋白質	13.6g	17.3g
	脂質	脂質	8.8g	9.5g	脂質	脂質	11.6g	12.3g	脂質	脂質	15.6g	16.3g	脂質	脂質	15.0g	15.7g	脂質	13.0g	13.7g
	炭水化物	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	炭水化物	16.6g	49.6g	炭水化物	炭水化物	29.2g	62.2g	炭水化物	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	14.0g	47.0g
	ナトリウム	ナトリウム	784mg	1224mg	ナトリウム	ナトリウム	723mg	1163mg	ナトリウム	ナトリウム	920mg	1360mg	ナトリウム	ナトリウム	688mg	1128mg	ナトリウム	621mg	1061mg
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	622kcal	1099kcal	エネルギー	エネルギー	611kcal	1088kcal	エネルギー	エネルギー	710kcal	1187kcal	エネルギー	エネルギー	660kcal	1137kcal	エネルギー	607kcal	1084kcal
	蛋白質	蛋白質	31.5g	42.6g	蛋白質	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	蛋白質	33.2g	44.3g	蛋白質	蛋白質	37.6g	48.7g	蛋白質	30.7g	41.8g
	脂質	脂質	34.7g	36.8g	脂質	脂質	35.0g	37.1g	脂質	脂質	39.2g	41.3g	脂質	脂質	33.8g	35.9g	脂質	31.2g	33.3g
	炭水化物	炭水化物	47.3g	146.3g	炭水化物	炭水化物	44.9g	143.9g	炭水化物	炭水化物	55.3g	154.3g	炭水化物	炭水化物	50.0g	149.0g	炭水化物	47.6g	146.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2221mg	3541mg	ナトリウム	ナトリウム	2240mg	3560mg	ナトリウム	ナトリウム	2335mg	3655mg	ナトリウム	ナトリウム	2026mg	3346mg	ナトリウム	1961mg	3281mg
	塩分	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.0g	8.3g

★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

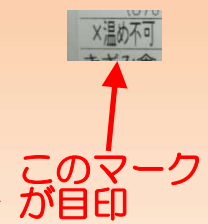


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。