

「刻み食」 週間献立表

	4月12日(月)		4月13日(火)		4月14日(水)		4月15日(木)		4月16日(金)											
朝 食	★全粥240g	スクランブルエッグ パスタのクリーム煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	がんと白菜の煮物 ぜんまい煮 一夜漬(大根・人参)	麦 麦 麦 麦	★全粥240g	白身魚のしんじょう 春菊と豚肉の炒め物 さつま芋とツナの青じそサラダ	卵麦 麦落 卵乳麦 麦	★全粥240g	チーズオムレツ 食べるトマトスープ 春雨の中華和え	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	鶏大豆 さつま揚げの味噌炒め キャベツの漬物柚子風味	麦 卵麦落 麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	エネルギー	228kcal	377kcal	エネルギー	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	エネルギー	178kcal	337kcal				
	蛋白質	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	蛋白質	6.8g	10.5g	蛋白質	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	蛋白質	11.0g	14.7g
	脂質	脂質	16.4g	17.1g	脂質	脂質	7.3g	8.0g	脂質	脂質	13.1g	13.8g	脂質	脂質	5.3g	6.0g	脂質	脂質	8.2g	8.9g
	炭水化物	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	炭水化物	9.9g	42.9g	炭水化物	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	炭水化物	14.9g	47.9g
	ナトリウム	ナトリウム	493mg	933mg	ナトリウム	ナトリウム	759mg	1199mg	ナトリウム	ナトリウム	538mg	978mg	ナトリウム	ナトリウム	639mg	1079mg	ナトリウム	ナトリウム	683mg	1123mg
塩分	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	
昼 食	★全粥240g	揚げ豆腐の南蛮づけ ーロナスのオランダ煮 ベーコンと白菜のマリネ	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	サワラの幽庵焼 きのこソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 和風サラダ	麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g	鶏もも竜田揚げ 大根の甘酢漬け 炒り豆腐 菜の花と竹輪の辛子和え	卵麦 麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g	鯖のみぞれ煮 菜の花 カリフラワーの煮物 若芽としらすのおひたし	麦 麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g	天津飯の具(関西風) ナスの油炒め 野菜の三杯酢	卵乳麦 麦 麦 麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	229kcal	388kcal	エネルギー	エネルギー	297kcal	456kcal	エネルギー	エネルギー	284kcal	443kcal	エネルギー	エネルギー	229kcal	388kcal	エネルギー	エネルギー	247kcal	406kcal
	蛋白質	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	蛋白質	16.0g	19.7g	蛋白質	蛋白質	18.4g	22.1g	蛋白質	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.1g
	脂質	脂質	14.2g	14.9g	脂質	脂質	18.1g	18.8g	脂質	脂質	12.9g	13.6g	脂質	脂質	13.6g	14.3g	脂質	脂質	14.7g	15.4g
	炭水化物	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	炭水化物	24.7g	57.7g	炭水化物	炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	炭水化物	17.5g	50.5g
	ナトリウム	ナトリウム	781mg	1221mg	ナトリウム	ナトリウム	699mg	1139mg	ナトリウム	ナトリウム	1021mg	1461mg	ナトリウム	ナトリウム	737mg	1177mg	ナトリウム	ナトリウム	1099mg	1539mg
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.8g	3.9g	
夕 食	★全粥240g	アジの昆布醤油焼 人参のきんぴら 蕪のそぼろ煮 春菊の酢味噌和え	麦 麦 麦 麦	★全粥240g	餃子・焼売セット ベーコンポテト 菜の花と蒸し鶏のピーナツ和え	卵乳麦 卵乳麦か 麦落 麦	★全粥240g	ホッケのごま焼 ピーマンのおかか和え 白菜ときこの煮物 法蓮草のおひたし	麦 麦 麦 麦	★全粥240g	焼肉塩炒め ひき肉と里芋の味噌煮 四色なます	麦か 乳麦 麦 麦	★全粥240g	白身魚のムニエル 野菜のチリソース煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵乳麦 麦 卵麦 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	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	266kcal	425kcal	エネルギー	エネルギー	135kcal	294kcal	エネルギー	エネルギー	292kcal	451kcal	エネルギー	エネルギー	243kcal	402kcal
	蛋白質	蛋白質	14.6g	18.3g	蛋白質	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	蛋白質	14.7g	18.4g
	脂質	脂質	4.1g	4.8g	脂質	脂質	10.6g	11.3g	脂質	脂質	2.9g	3.6g	脂質	脂質	16.5g	17.2g	脂質	脂質	10.6g	11.3g
	炭水化物	炭水化物	21.1g	54.1g	炭水化物	炭水化物	31.3g	64.3g	炭水化物	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	炭水化物	21.6g	54.6g	炭水化物	炭水化物	20.9g	53.9g
	ナトリウム	ナトリウム	966mg	1406mg	ナトリウム	ナトリウム	893mg	1333mg	ナトリウム	ナトリウム	892mg	1332mg	ナトリウム	ナトリウム	952mg	1392mg	ナトリウム	ナトリウム	659mg	1099mg
塩分	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	
合 計	★全粥240g	スクランブルエッグ パスタのクリーム煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	がんと白菜の煮物 ぜんまい煮 一夜漬(大根・人参)	麦 麦 麦 麦	★全粥240g	白身魚のしんじょう 春菊と豚肉の炒め物 さつま芋とツナの青じそサラダ	卵麦 麦落 卵乳麦 麦	★全粥240g	チーズオムレツ 食べるトマトスープ 春雨の中華和え	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	鶏大豆 さつま揚げの味噌炒め キャベツの漬物柚子風味	麦 卵麦落 麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	631kcal	1108kcal	エネルギー	エネルギー	692kcal	1169kcal	エネルギー	エネルギー	637kcal	1114kcal	エネルギー	エネルギー	661kcal	1138kcal	エネルギー	エネルギー	668kcal	1145kcal
	蛋白質	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	蛋白質	34.3g	45.4g	蛋白質	蛋白質	38.8g	49.9g	蛋白質	蛋白質	31.9g	43.0g	蛋白質	蛋白質	33.1g	44.2g
	脂質	脂質	34.7g	36.8g	脂質	脂質	36.0g	38.1g	脂質	脂質	28.9g	31.0g	脂質	脂質	35.4g	37.5g	脂質	脂質	33.5g	35.6g
	炭水化物	炭水化物	49.1g	148.1g	炭水化物	炭水化物	55.7g	154.7g	炭水化物	炭水化物	56.3g	155.3g	炭水化物	炭水化物	52.8g	151.8g	炭水化物	炭水化物	53.3g	152.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2240mg	3560mg	ナトリウム	ナトリウム	2351mg	3671mg	ナトリウム	ナトリウム	2451mg	3771mg	ナトリウム	ナトリウム	2328mg	3648mg	ナトリウム	ナトリウム	2441mg	3761mg
塩分	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	6.2g	9.6g	

★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。