

「刻み食」 週間献立表

	4月19日(月)		4月20日(火)		4月21日(水)		4月22日(木)		4月23日(金)		
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	牛肉の甘酢炒め	麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦	オムレツイタリアンソース	卵乳麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	
	ひじき煮	麦	人参しりしり	麦	菜の花とベーコンの Pasta	卵乳麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	春雨のごま炒め	卵麦	
	インゲンのごま和え	麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	南瓜のピーナツ和え	乳麦落	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	椎茸昆布	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	
	エネルギー	179kcal	338kcal	153kcal	312kcal	203kcal	362kcal	168kcal	327kcal	142kcal	301kcal
蛋白質	6.3g	10.0g	7.0g	10.7g	9.4g	13.1g	6.4g	10.1g	5.9g	9.6g	
脂質	10.2g	10.9g	9.2g	9.9g	7.9g	8.6g	8.5g	9.2g	6.7g	7.4g	
炭水化物	15.0g	48.0g	9.1g	42.1g	23.6g	56.6g	17.4g	50.4g	15.2g	48.2g	
ナトリウム	600mg	1040mg	564mg	1004mg	662mg	1102mg	663mg	1103mg	518mg	958mg	
塩分	1.5g	2.6g	1.4g	2.6g	1.7g	2.8g	1.7g	2.8g	1.3g	2.4g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	メバルのバジルオリブ焼		えび団子の炊き合せ	卵麦え	アジのみりん焼	麦	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	サワラの梅タレ焼	麦	
	ピーマンソテー	卵乳麦	豚肉ときくらげの卵炒め	卵	人参グラッセ	乳麦	大豆とごぼうの煮物	麦	菜の花	乳麦落	
	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	白花豆煮	麦	牛肉と根菜の煮物	麦	春菊のおかか和え	卵麦	ナスと麩の炒め煮	卵乳麦	
	マリーネサラダ	卵麦	★味噌汁	麦	法蓮草ときのこのおひたし	麦	★味噌汁	麦	コーンサラダ	卵乳麦	
	★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	
エネルギー	254kcal	413kcal	329kcal	488kcal	194kcal	353kcal	232kcal	391kcal	272kcal	431kcal	
蛋白質	13.6g	17.3g	15.3g	19.0g	15.7g	19.4g	15.1g	18.8g	15.3g	19.0g	
脂質	16.3g	17.0g	15.5g	16.2g	6.9g	7.6g	12.4g	13.1g	15.6g	16.3g	
炭水化物	11.8g	44.8g	30.5g	63.5g	17.1g	50.1g	17.3g	50.3g	15.1g	48.1g	
ナトリウム	702mg	1142mg	619mg	1059mg	871mg	1311mg	771mg	1211mg	850mg	1290mg	
塩分	1.8g	2.9g	1.6g	2.7g	2.2g	3.3g	2.0g	3.1g	2.2g	3.3g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	やわらかチキンのガーリックマト仕立て	乳麦	赤魚の味噌焼		豚肉のおろし煮	麦	ハムカツ	乳麦	ロールキャベツのトマト煮込み	乳麦	
	ブロッコリー		ふきのかつお煮		ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	ミックスソテー	乳麦	アスパラ		
	じゃが芋と人参のカレー炒め	麦	きんぴら	麦	ブロッコリーのサラダ	麦	さつま芋のオレンジ煮		ウインナーときのこの炒め物	乳麦	
	蒸し野菜の塩こうじ和え	麦	春雨フルーツサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦	
	★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	
エネルギー	216kcal	375kcal	217kcal	376kcal	327kcal	486kcal	305kcal	464kcal	229kcal	388kcal	
蛋白質	11.4g	15.1g	10.8g	14.5g	13.4g	17.1g	4.8g	8.5g	8.8g	12.5g	
脂質	10.1g	10.8g	9.6g	10.3g	23.0g	23.7g	15.0g	15.7g	14.8g	15.5g	
炭水化物	20.2g	53.2g	22.2g	55.2g	13.8g	46.8g	38.1g	71.1g	16.3g	49.3g	
ナトリウム	767mg	1207mg	905mg	1345mg	838mg	1278mg	420mg	860mg	849mg	1289mg	
塩分	2.0g	3.1g	2.3g	3.4g	2.1g	3.3g	1.1g	2.2g	2.2g	3.3g	
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	
	エネルギー	649kcal	1126kcal	699kcal	1176kcal	724kcal	1201kcal	705kcal	1182kcal	643kcal	1120kcal
	蛋白質	31.3g	42.4g	33.1g	44.2g	38.5g	49.6g	26.3g	37.4g	30.0g	41.1g
	脂質	36.6g	38.7g	34.3g	36.4g	37.8g	39.9g	35.9g	38.0g	37.1g	39.2g
	炭水化物	47.0g	146.0g	61.8g	160.8g	54.5g	153.5g	72.8g	171.8g	46.6g	145.6g
	ナトリウム	2069mg	3389mg	2088mg	3408mg	2371mg	3691mg	1854mg	3174mg	2217mg	3537mg
	塩分	5.3g	8.6g	5.3g	8.7g	6.0g	9.4g	4.8g	8.1g	5.7g	9.0g

★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

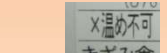


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。