

「刻み食」 週間献立表

	4月26日(月)			4月27日(火)			4月28日(水)			4月29日(木)			4月30日(金)			
朝 食	★全粥240g	ツナの玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	鶏肉のすき焼き	麦	★全粥240g	和風ポトフ	乳麦	★全粥240g	高野豆腐インゲン煮	麦	★全粥240g	菜の花と牛肉の煮物	麦	
	<small>カブラとウインナーのカレー炒め</small>	乳麦	卵乳麦	竹輪のごま炒め	麦	卵乳麦	さつま芋の炒り煮	麦	卵乳麦	ふきの含め煮	麦	卵乳麦	白菜のスープ煮	麦	卵乳麦	
	一夜漬(白菜・人参)	麦	麦	菜の花としらすのおひたし	麦	麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	麦	麦	大根と青菜の柚子和え	麦	麦	金時豆煮	麦	麦	
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	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	98kcal	257kcal	エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	128kcal	287kcal	エネルギー	80kcal	239kcal	エネルギー	233kcal	392kcal
	蛋白質	蛋白質	5.0g	8.7g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	3.1g	6.8g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	10.2g	13.9g
脂質	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	2.2g	2.9g	脂質	11.4g	12.1g	
炭水化物	炭水化物	7.2g	40.2g	炭水化物	17.5g	50.5g	炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	9.7g	42.7g	炭水化物	21.3g	54.3g	
ナトリウム	ナトリウム	528mg	968mg	ナトリウム	739mg	1179mg	ナトリウム	454mg	894mg	ナトリウム	638mg	1078mg	ナトリウム	406mg	846mg	
塩分	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.0g	2.2g	
昼 食	★全粥240g	鶏肉の韓国風炒め	麦落	★全粥240g	白身魚の四川風ソース	麦落	★全粥240g	彩り八宝菜	乳麦えか	★全粥240g	赤魚の生姜煮	麦	★全粥240g	ハヤシライスのルー	乳麦	
	野菜炒め	卵麦	卵麦	オニオンソテー	麦	卵麦	牛肉のきんぴら	麦	麦	アスパラ	麦	麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦		
	オクラのごま和え	乳麦	乳麦	切干とインゲンの煮物	麦	麦	鶏そぼろと大豆の煮物	麦	麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	卵麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落		
	★味噌汁	麦	麦	和風マヨネーズ和え	卵麦	卵麦	★味噌汁	麦	麦	菜の花のごま味噌和え	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	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	230kcal	389kcal	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	298kcal	457kcal	エネルギー	215kcal	374kcal	エネルギー	257kcal	416kcal
蛋白質	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	9.1g	12.8g	
脂質	脂質	13.0g	13.7g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	13.6g	14.3g	
炭水化物	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	16.0g	49.0g	炭水化物	25.6g	58.6g	
ナトリウム	ナトリウム	855mg	1295mg	ナトリウム	838mg	1278mg	ナトリウム	848mg	1288mg	ナトリウム	755mg	1195mg	ナトリウム	1242mg	1682mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	3.2g	4.3g	
夕 食	★全粥240g	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	★全粥240g	照焼ハンバーグ	乳麦	★全粥240g	カレーの竜田揚げ	麦	★全粥240g	和風唐揚げ	麦	★全粥240g	プリのごま焼	麦	
	大根と小松菜の煮物	麦	麦	スナッパえんどう	麦	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	麦	バジルスパ	乳麦	乳麦	人参グラッセ	乳麦		
	ポテトマサラダ	卵乳麦	卵乳麦	ホイコーロー	麦落	麦落	豚肉と大根の煮物	麦	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	麦	若竹煮	麦		
	★味噌汁	麦	麦	春菊のおひたし	麦	麦	春雨の中華和え	卵乳麦	卵乳麦	れんこんサラダ	卵麦	卵麦	★味噌汁	卵麦		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	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	273kcal	432kcal	エネルギー	207kcal	366kcal	エネルギー	290kcal	449kcal	エネルギー	352kcal	511kcal	エネルギー	247kcal	406kcal
蛋白質	蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	12.7g	16.4g	蛋白質	17.4g	21.1g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	14.6g	18.3g	
脂質	脂質	14.9g	15.6g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	13.4g	14.1g	
炭水化物	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	31.4g	64.4g	炭水化物	16.5g	49.5g	
ナトリウム	ナトリウム	838mg	1278mg	ナトリウム	869mg	1309mg	ナトリウム	673mg	1113mg	ナトリウム	860mg	1300mg	ナトリウム	763mg	1203mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
合 計	★全粥240g	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	★全粥240g	照焼ハンバーグ	乳麦	★全粥240g	カレーの竜田揚げ	麦	★全粥240g	和風唐揚げ	麦	★全粥240g	プリのごま焼	麦	
	大根と小松菜の煮物	麦	麦	スナッパえんどう	麦	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	麦	バジルスパ	乳麦	乳麦	人参グラッセ	乳麦		
	ポテトマサラダ	卵乳麦	卵乳麦	ホイコーロー	麦落	麦落	豚肉と大根の煮物	麦	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	麦	若竹煮	麦		
	★味噌汁	麦	麦	春菊のおひたし	麦	麦	春雨の中華和え	卵乳麦	卵乳麦	れんこんサラダ	卵麦	卵麦	★味噌汁	卵麦		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	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	601kcal	1078kcal	エネルギー	645kcal	1122kcal	エネルギー	716kcal	1193kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal	エネルギー	737kcal	1214kcal
蛋白質	蛋白質	30.5g	41.6g	蛋白質	35.1g	46.2g	蛋白質	36.1g	47.2g	蛋白質	34.8g	45.9g	蛋白質	33.9g	45.0g	
脂質	脂質	33.6g	35.7g	脂質	30.5g	32.6g	脂質	36.0g	38.1g	脂質	31.5g	33.6g	脂質	38.4g	40.5g	
炭水化物	炭水化物	46.9g	145.9g	炭水化物	54.3g	153.3g	炭水化物	60.1g	159.1g	炭水化物	57.1g	156.1g	炭水化物	63.4g	162.4g	
ナトリウム	ナトリウム	2221mg	3541mg	ナトリウム	2446mg	3766mg	ナトリウム	1975mg	3295mg	ナトリウム	2253mg	3573mg	ナトリウム	2411mg	3731mg	
塩分	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	6.1g	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

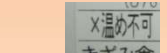


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。