

「刻み食」 週間献立表

	5月3日(月)		5月4日(火)		5月5日(水)		5月6日(木)		5月7日(金)					
朝 食	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん スープキャベツ ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 大根と椎茸の煮物 中華サラダ ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g チーズオムレツ 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦		白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 竹輪と菜の花の煮物 若芽の酢の物 ★味噌汁		乳麦 落 麦 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	栄養価	栄養価	
	エネルギー	152kcal	311kcal	165kcal	324kcal	123kcal	282kcal	192kcal	351kcal	101kcal	260kcal			
	蛋白質	4.9g	8.6g	9.6g	13.3g	8.4g	12.1g	8.4g	12.1g	6.4g	10.1g			
	脂質	8.4g	9.1g	6.9g	7.6g	5.1g	5.8g	10.4g	11.1g	3.3g	4.0g			
	炭水化物	15.2g	48.2g	16.2g	49.2g	11.5g	44.5g	16.8g	49.8g	12.8g	45.8g			
	ナトリウム	883mg	1323mg	606mg	1046mg	772mg	1212mg	636mg	1076mg	473mg	913mg			
塩分	食塩相当量 2.2g	3.4g	食塩相当量 1.5g	2.7g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 1.2g	2.3g				
昼 食	★全粥240g ホッケの磯辺焼 人参のきんぴら ベーコンと野菜のソテー 青菜のわさび和え ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g えびカツ インゲンソテー きんぴら ★味噌汁		麦え 乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 白身魚の味噌煮 菜の花 豆腐としめじのとりみ煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁		和風煮込みハンバーグ ブロッコリー 野菜炒め 南瓜サラダ ★味噌汁		乳麦 卵麦 卵乳麦 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	栄養価		
	エネルギー	233kcal	392kcal	229kcal	388kcal	359kcal	518kcal	140kcal	299kcal	254kcal	413kcal			
	蛋白質	14.2g	17.9g	9.9g	13.6g	14.0g	17.7g	14.2g	17.9g	8.2g	11.9g			
	脂質	11.7g	12.4g	11.3g	12.0g	24.5g	25.2g	1.4g	2.1g	12.2g	12.9g			
	炭水化物	17.6g	50.6g	22.6g	55.6g	17.7g	50.7g	18.0g	51.0g	25.1g	58.1g			
	ナトリウム	944mg	1384mg	737mg	1177mg	652mg	1092mg	903mg	1343mg	936mg	1376mg			
塩分	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 2.4g	3.5g				
夕 食	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み キヌサヤ 麩とえのきのさつと煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 スナッフえんどう 豚肉ときくらげの卵炒め オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		乳麦 麦 麦 卵 乳麦 落 麦		★全粥240g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麩の野菜あんかけ 菜の花ときこの和え物 ★味噌汁		★全粥240g 牛焼肉炒め 大豆と人参の煮物 春菊のおかか和え ★味噌汁		麦 麦 卵麦 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	栄養価		
	エネルギー	317kcal	476kcal	278kcal	437kcal	184kcal	343kcal	342kcal	501kcal	263kcal	422kcal			
	蛋白質	13.7g	17.4g	12.8g	16.5g	9.4g	13.1g	17.5g	21.2g	12.7g	16.4g			
	脂質	20.1g	20.8g	17.0g	17.7g	8.1g	8.8g	21.5g	22.2g	13.3g	14.0g			
	炭水化物	18.9g	51.9g	18.2g	51.2g	19.7g	52.7g	19.3g	52.3g	21.2g	54.2g			
	ナトリウム	601mg	1041mg	711mg	1151mg	874mg	1314mg	673mg	1113mg	667mg	1107mg			
塩分	食塩相当量 1.5g	2.6g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 1.7g	2.8g				
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	栄養価		
	エネルギー	702kcal	1179kcal	672kcal	1149kcal	666kcal	1143kcal	674kcal	1151kcal	618kcal	1095kcal			
	蛋白質	32.8g	43.9g	32.3g	43.4g	31.8g	42.9g	40.1g	51.2g	27.3g	38.4g			
	脂質	40.2g	42.3g	35.2g	37.3g	37.7g	39.8g	33.3g	35.4g	28.8g	30.9g			
	炭水化物	51.7g	150.7g	57.0g	156.0g	48.9g	147.9g	54.1g	153.1g	59.1g	158.1g			
	ナトリウム	2428mg	3748mg	2054mg	3374mg	2298mg	3618mg	2212mg	3532mg	2076mg	3396mg			
	塩分	食塩相当量 6.1g	9.5g	食塩相当量 5.2g	8.6g	食塩相当量 5.9g	9.2g	食塩相当量 5.6g	8.9g	食塩相当量 5.3g	8.6g			

★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

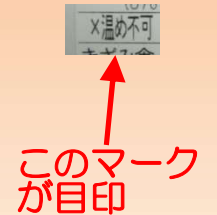


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。