

「刻み食」 週間献立表

	5月10日(月)		5月11日(火)		5月12日(水)		5月13日(木)		5月14日(金)							
朝 食	★全粥240g	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	竹輪とジャガ芋の玉子とじ	卵乳麦					
	ごはんの味噌煮	ごぼうの味噌煮	麦	ブロッコリーの煮物	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	人参しりり	麦	ゴボウとベーコンのトマト炒め	卵乳麦					
	青菜のマヨネーズ和え	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	法蓮草のおひたし	麦	白菜のおかかポン酢和え	麦	和風スパゲティ	乳麦	キャベツソテー	乳麦					
	★味噌汁	★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	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	170kcal	329kcal	エネルギー	120kcal	279kcal	エネルギー	142kcal	301kcal	エネルギー	124kcal	283kcal	エネルギー	139kcal	298kcal
	蛋白質	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	5.1g	8.8g
脂質	脂質	9.0g	9.7g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	6.0g	6.7g	
炭水化物	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	11.5g	44.5g	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	16.5g	49.5g	
ナトリウム	ナトリウム	654mg	1094mg	ナトリウム	730mg	1170mg	ナトリウム	589mg	1029mg	ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	566mg	1006mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.6g	
昼 食	★全粥240g	赤魚の磯辺焼	麦	★全粥240g	メンチカツ	乳麦	鯖のバジルオリーブ焼	★全粥240g	キーマカレーのルー	乳麦	★全粥240g	鶏豆腐	麦			
	ふきのかつお煮	ふきのかつお煮	麦	オニオンソテー	乳麦	アスパラ	アスパラ	白菜と若布の煮物	麦	切干とインゲンの煮物	麦	麦				
	中華うま煮	中華うま煮	卵乳麦	オニオンソテー	卵乳麦	炒り豆腐	炒り豆腐	さつま芋の甘露煮	麦	れんこんサラダ	卵乳麦	卵乳麦				
	なすの中華風南蛮漬け	なすの中華風南蛮漬け	麦	オニオンソテー	麦	炒り豆腐	炒り豆腐	さつま芋の甘露煮	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁				
	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁				
	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			
	エネルギー	エネルギー	151kcal	310kcal	エネルギー	329kcal	488kcal	エネルギー	316kcal	475kcal	エネルギー	239kcal	398kcal	エネルギー	279kcal	438kcal
蛋白質	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	12.5g	16.2g	
脂質	脂質	6.1g	6.8g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	22.5g	23.2g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	16.7g	17.4g	
炭水化物	炭水化物	9.3g	42.3g	炭水化物	27.4g	60.4g	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	33.5g	66.5g	炭水化物	19.5g	52.5g	
ナトリウム	ナトリウム	777mg	1217mg	ナトリウム	729mg	1169mg	ナトリウム	705mg	1145mg	ナトリウム	797mg	1237mg	ナトリウム	876mg	1316mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
夕 食	★全粥240g	ポークジンジャー	麦	★全粥240g	ほっけみりん焼	乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	★全粥240g	鶏もも竜田揚げ	卵麦	★全粥240g	白身魚のガーリックオイル焼き	乳			
	油揚げと菜の花の煮物	油揚げと菜の花の煮物	麦	キヌサヤ	麦	スナッフえんどう	スナッフえんどう	大根の酢漬	卵麦	人参グラッセ	乳麦	乳麦				
	ポテトの和風サラダ	ポテトの和風サラダ	卵乳麦	キヌサヤ	卵麦	きんぴられんこん	きんぴられんこん	ジャーマンポテト	麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	卵麦				
	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁				
	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			
	エネルギー	エネルギー	282kcal	441kcal	エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	152kcal	311kcal	エネルギー	332kcal	491kcal	エネルギー	263kcal	422kcal
	蛋白質	蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	13.4g	17.1g
脂質	脂質	14.2g	14.9g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	5.0g	5.7g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	14.6g	15.3g	
炭水化物	炭水化物	24.7g	57.7g	炭水化物	19.5g	52.5g	炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	29.6g	62.6g	炭水化物	18.1g	51.1g	
ナトリウム	ナトリウム	946mg	1386mg	ナトリウム	764mg	1204mg	ナトリウム	764mg	1204mg	ナトリウム	927mg	1367mg	ナトリウム	802mg	1242mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.2g	
合 計	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			
	エネルギー	エネルギー	603kcal	1080kcal	エネルギー	625kcal	1102kcal	エネルギー	610kcal	1087kcal	エネルギー	695kcal	1172kcal	エネルギー	681kcal	1158kcal
	蛋白質	蛋白質	31.9g	43.0g	蛋白質	31.3g	42.4g	蛋白質	28.0g	39.1g	蛋白質	31.4g	42.5g	蛋白質	31.0g	42.1g
	脂質	脂質	29.3g	31.4g	脂質	30.8g	32.9g	脂質	33.3g	35.4g	脂質	30.3g	32.4g	脂質	37.3g	39.4g
	炭水化物	炭水化物	51.1g	150.1g	炭水化物	58.4g	157.4g	炭水化物	50.1g	149.1g	炭水化物	76.5g	175.5g	炭水化物	54.1g	153.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2377mg	3697mg	ナトリウム	2223mg	3543mg	ナトリウム	2058mg	3378mg	ナトリウム	2436mg	3756mg	ナトリウム	2244mg	3564mg
	塩分	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.6g	9.1g

★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

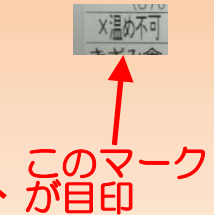


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。