

# 「刻み食」 週間献立表

	5月17日(月)		5月18日(火)		5月19日(水)		5月20日(木)		5月21日(金)		
朝 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦	
	牛肉と厚揚げの甘辛煮	卵麦	肉詰いなり煮	麦	じゃが芋デミグラスソース	乳麦	鶏大豆	麦	しめじの中華玉子とじ	卵乳麦	
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	麦落	大根とひじきの煮物	麦	スープキャベツ	乳麦	三色和え	麦	マカロニトマト炒め	乳麦	
	キャベツのピーナッツ和え	麦	カリフラワーのピクルス	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	きのこの佃煮	麦	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	
	★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	170kcal	329kcal	97kcal	256kcal	146kcal	305kcal	181kcal	340kcal	182kcal	341kcal
蛋白質	6.6g	10.3g	5.2g	8.9g	5.9g	9.6g	10.2g	13.9g	6.2g	9.9g	
脂質	9.2g	9.9g	4.0g	4.7g	6.1g	6.8g	7.0g	7.7g	9.8g	10.5g	
炭水化物	13.6g	46.6g	11.2g	44.2g	18.1g	51.1g	18.6g	51.6g	18.5g	51.5g	
ナトリウム	590mg	1030mg	596mg	1036mg	509mg	949mg	550mg	990mg	851mg	1291mg	
塩分	1.5g	2.6g	1.5g	2.6g	1.3g	2.4g	1.4g	2.5g	2.2g	3.3g	
昼 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦え	
	豚肉のおろし煮	麦	赤魚の生姜煮	麦	ハニーマスタードチキン	乳麦	アジのみりん焼	麦	えび団子の炊き合せ	麦	
	金時豆煮	麦	菜の花	オニオンソテー	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	ふきと人参の甘露煮	麦
	ブロッコリーのサラダ	麦	豚肉とごぼうの甘辛煮	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	たたくごぼう	麦	
	★味噌汁	麦	ポテトサラダ	卵乳麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	麩と若芽の酢の物	麦	★味噌汁	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	316kcal	475kcal	286kcal	445kcal	339kcal	498kcal	201kcal	360kcal	158kcal	317kcal	
蛋白質	13.4g	17.1g	16.1g	19.8g	15.3g	19.0g	17.0g	20.7g	7.3g	11.0g	
脂質	16.5g	17.2g	15.2g	15.9g	21.2g	21.9g	7.6g	8.3g	6.2g	6.9g	
炭水化物	27.1g	60.1g	20.6g	53.6g	21.6g	54.6g	15.3g	48.3g	18.1g	51.1g	
ナトリウム	709mg	1149mg	718mg	1158mg	918mg	1358mg	806mg	1246mg	896mg	1336mg	
塩分	1.8g	2.9g	1.8g	2.9g	2.3g	3.5g	2.1g	3.2g	2.3g	3.4g	
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦落	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	
	サワラの梅タレ焼	麦	カルビ丼の具	麦	ホッケの磯辺焼	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	鶏肉のマーメレード煮	麦	
	人参のきんぴら	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	ふきのきんぴら	麦	ミックスソテー	乳麦	スナップえんどう	麦	
	豆腐の柚子あんかけ	麦	春菊のごま味噌和え	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	ぜんまい煮	麦	春菊と豚肉の炒め物	麦落	
	パンパンジーサラダ	乳麦	★味噌汁	麦	切干と人参のハリハリ	麦	かにかまと春雨の中華和え	卵麦	野菜の三杯酢	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	199kcal	358kcal	328kcal	487kcal	154kcal	313kcal	282kcal	441kcal	259kcal	418kcal	
蛋白質	16.5g	20.2g	13.5g	17.2g	14.8g	18.5g	6.7g	10.4g	14.5g	18.2g	
脂質	8.2g	8.9g	19.1g	19.8g	4.5g	5.2g	14.0g	14.7g	14.1g	14.8g	
炭水化物	13.2g	46.2g	25.6g	58.6g	14.7g	47.7g	31.4g	64.4g	17.3g	50.3g	
ナトリウム	854mg	1294mg	1305mg	1745mg	1061mg	1501mg	626mg	1066mg	653mg	1093mg	
塩分	2.2g	3.3g	3.3g	4.4g	2.7g	3.8g	1.6g	2.7g	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	
	エネルギー	685kcal	1162kcal	711kcal	1188kcal	639kcal	1116kcal	664kcal	1141kcal	599kcal	1076kcal
	蛋白質	36.5g	47.6g	34.8g	45.9g	36.0g	47.1g	33.9g	45.0g	28.0g	39.1g
	脂質	33.9g	36.0g	38.3g	40.4g	31.8g	33.9g	28.6g	30.7g	30.1g	32.2g
	炭水化物	53.9g	152.9g	57.4g	156.4g	54.4g	153.4g	65.3g	164.3g	53.9g	152.9g
	ナトリウム	2153mg	3473mg	2619mg	3939mg	2488mg	3808mg	1982mg	3302mg	2400mg	3720mg
	塩分	5.5g	8.8g	6.6g	9.9g	6.3g	9.7g	5.1g	8.4g	6.2g	9.5g

★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

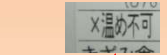


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。