

「刻み食」 週間献立表

	5月31日(月)		6月1日(火)		6月2日(水)		6月3日(木)		6月4日(金)				
朝 食	★全粥240g	ツナの玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	★全粥240g	スクランブルエッグ	卵乳	★全粥240g	菜の花と牛肉の煮物	麦	
	白煮	白菜のスープ煮	乳麦	ナスの油炒め	麦	麦	ズッキーニのトマト炒め	乳麦	白煮	白菜と油揚げの味噌煮	麦		
	マッシュポテト		乳麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	麦	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	きくらげの甘酢和え	麦			
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		★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	113kcal	272kcal	エネルギー	169kcal	328kcal	エネルギー	104kcal	263kcal	エネルギー	176kcal	335kcal
	蛋白質	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	5.4g	9.1g
脂質	脂質	5.1g	5.8g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	12.5g	13.2g	
炭水化物	炭水化物	11.9g	44.9g	炭水化物	10.6g	43.6g	炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	10.3g	43.3g	
ナトリウム	ナトリウム	407mg	847mg	ナトリウム	805mg	1245mg	ナトリウム	672mg	1112mg	ナトリウム	586mg	1026mg	
塩分	食塩相当量	1.0g	2.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼 食	★全粥240g	和風唐揚げ	麦	★全粥240g	ホッケの照焼	麦	★全粥240g	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	★全粥240g	アジの昆布醤油焼	麦	
	ピーマンのおかか和え			アスパラ			白菜の煮びたし	麦	人参のきんぴら	麦	鶏のカレー照煮込み	麦	
	ひじきと大豆の煮物		麦	インゲンと豚肉のトマト炒め	乳麦	卵乳麦	コーンサラダ	卵乳麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	スナッペンどう	麦	
	法蓮草とハムのマリネ		卵乳麦	菜の花ときのこの酢味噌和え	麦	麦	★味噌汁		オクラのごま和え	乳麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		★味噌汁		★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	286kcal	445kcal	エネルギー	183kcal	342kcal	エネルギー	279kcal	438kcal	エネルギー	169kcal	328kcal
蛋白質	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	13.8g	17.5g	
脂質	脂質	13.2g	13.9g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	6.0g	6.7g	
炭水化物	炭水化物	28.1g	61.1g	炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	15.4g	48.4g	
ナトリウム	ナトリウム	951mg	1391mg	ナトリウム	849mg	1289mg	ナトリウム	742mg	1182mg	ナトリウム	1035mg	1475mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.6g	3.8g	
夕 食	★全粥240g	鯖のごま醤油焼	麦	★全粥240g	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	★全粥240g	白身魚の味噌煮		★全粥240g	根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦	
	人参グラッセ		乳麦	野菜のおろし煮	麦	麦	菜の花		鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	えびカツ	麦え	
	切干大根煮		麦	春雨フルーツサラダ	卵乳麦	麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	南瓜サラダ	卵乳麦	青じそパスタ	麦	
	白菜と若芽のナムル		麦	★味噌汁		麦	マカロニサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	白菜ときのこの煮物	麦	
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		★味噌汁		★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	263kcal	422kcal	エネルギー	246kcal	405kcal	エネルギー	235kcal	394kcal	エネルギー	237kcal	396kcal
蛋白質	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	14.5g	18.2g	蛋白質	8.8g	12.5g	
脂質	脂質	18.0g	18.7g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	11.9g	12.6g	
炭水化物	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	24.2g	57.2g	炭水化物	23.6g	56.6g	
ナトリウム	ナトリウム	1012mg	1452mg	ナトリウム	799mg	1239mg	ナトリウム	776mg	1216mg	ナトリウム	974mg	1414mg	
塩分	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	
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	662kcal	1139kcal	エネルギー	598kcal	1075kcal	エネルギー	618kcal	1095kcal	エネルギー	582kcal	1059kcal
	蛋白質	蛋白質	31.9g	43.0g	蛋白質	31.2g	42.3g	蛋白質	33.7g	44.8g	蛋白質	28.0g	39.1g
	脂質	脂質	36.3g	38.4g	脂質	31.6g	33.7g	脂質	30.3g	32.4g	脂質	30.4g	32.5g
	炭水化物	炭水化物	53.1g	152.1g	炭水化物	48.2g	147.2g	炭水化物	53.4g	152.4g	炭水化物	49.3g	148.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2370mg	3690mg	ナトリウム	2453mg	3773mg	ナトリウム	2190mg	3510mg	ナトリウム	2595mg	3915mg
	塩分	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.6g	10.0g

★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

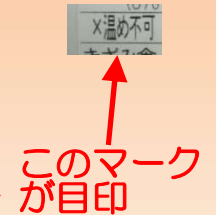


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。