

「刻み食」 週間献立表

	2月28日(月)		3月1日(火)		3月2日(水)		3月3日(木)		3月4日(金)			
朝 食	★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 赤玉南瓜煮 きくらげの甘酢和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g チーズオムレツ スパゲティイタリアン チンゲン菜とピーマンのソテー ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦 乳麦か 麦		★全粥240g 焼き豆腐ときのこの生煮あんかけ 五色煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		麦 麦 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	
	エネルギー	163kcal	322kcal	153kcal	312kcal	79kcal	238kcal	130kcal	289kcal	141kcal	300kcal	
	蛋白質	4.8g	8.5g	6.7g	10.4g	4.1g	7.8g	6.9g	10.6g	4.8g	8.5g	
	脂質	6.7g	7.4g	8.5g	9.2g	1.6g	2.3g	5.3g	6.0g	7.1g	7.8g	
	炭水化物	22.9g	55.9g	12.9g	45.9g	12.3g	45.3g	13.5g	46.5g	13.5g	46.5g	
	ナトリウム	520mg	960mg	510mg	950mg	651mg	1091mg	579mg	1019mg	568mg	1008mg	
塩分	食塩相当量 1.3g	2.4g	食塩相当量 1.3g	2.4g	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 1.5g	2.6g	食塩相当量 1.4g	2.6g		
昼 食	★全粥240g 牛肉とキャベツの炒め物 ごぼう大豆 おくらのとろろ和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦		★全粥240g サワラのごま醤油焼 人参のきんぴら 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦		★全粥240g 豚肉のおろし煮 野菜と大豆のカレー煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		麦 乳麦 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	
	エネルギー	309kcal	468kcal	250kcal	409kcal	293kcal	452kcal	237kcal	396kcal	259kcal	418kcal	
	蛋白質	13.7g	17.4g	18.5g	22.2g	10.5g	14.2g	9.4g	13.1g	22.3g	26.0g	
	脂質	19.2g	19.9g	12.7g	13.4g	20.6g	21.3g	8.2g	8.9g	12.3g	13.0g	
	炭水化物	19.0g	52.0g	15.4g	48.4g	15.7g	48.7g	32.6g	65.6g	14.5g	47.5g	
	ナトリウム	839mg	1279mg	1055mg	1495mg	730mg	1170mg	984mg	1424mg	963mg	1403mg	
塩分	食塩相当量 2.1g	3.3g	食塩相当量 2.7g	3.8g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.5g	3.6g	食塩相当量 2.4g	3.6g		
夕 食	★全粥240g 赤魚の味噌煮 人参グラッセ 肉入りうの花 マリーネサラダ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵麦 麦		★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 白菜と厚揚げのとろろみ煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 白身魚みりん焼 チンゲン菜ソテー 揚げナスの肉味噌からめ 春雨のサラダ ★味噌汁		麦 麦落 卵乳麦 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	
	エネルギー	203kcal	362kcal	177kcal	336kcal	250kcal	409kcal	268kcal	427kcal	206kcal	365kcal	
	蛋白質	12.6g	16.3g	8.2g	11.9g	13.9g	17.6g	10.6g	14.3g	10.2g	13.9g	
	脂質	9.1g	9.8g	9.5g	10.2g	13.1g	13.8g	17.4g	18.1g	9.5g	10.2g	
	炭水化物	17.8g	50.8g	15.5g	48.5g	15.1g	48.1g	17.7g	50.7g	19.0g	52.0g	
	ナトリウム	884mg	1324mg	695mg	1135mg	726mg	1166mg	870mg	1310mg	825mg	1265mg	
塩分	食塩相当量 2.2g	3.4g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.8g	3.0g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.1g	3.2g		
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	
	エネルギー	675kcal	1152kcal	580kcal	1057kcal	622kcal	1099kcal	635kcal	1112kcal	606kcal	1083kcal	
	蛋白質	31.1g	42.2g	33.4g	44.5g	28.5g	39.6g	26.9g	38.0g	37.3g	48.4g	
	脂質	35.0g	37.1g	30.7g	32.8g	35.3g	37.4g	30.9g	33.0g	28.9g	31.0g	
	炭水化物	59.7g	158.7g	43.8g	142.8g	43.1g	142.1g	63.8g	162.8g	47.0g	146.0g	
	ナトリウム	2243mg	3563mg	2260mg	3580mg	2107mg	3427mg	2433mg	3753mg	2356mg	3676mg	
	塩分	食塩相当量 5.6g	9.1g	食塩相当量 5.8g	9.1g	食塩相当量 5.4g	8.8g	食塩相当量 6.2g	9.5g	食塩相当量 5.9g	9.4g	

★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

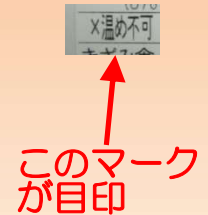


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。