

「刻み食」 週間献立表

	3月7日(月)		3月8日(火)		3月9日(水)		3月10日(木)		3月11日(金)				
朝 食	★全粥240g	豚すき風煮物	麦	★全粥240g	スクランブルエッグ	卵乳	★全粥240g	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	★全粥240g	じぶ風煮物	麦	
		大学芋	麦		マカロニトマト炒め	乳麦		竹輪のごま炒め	麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	
		たたきごぼう	麦		菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え	麦落		麩と若芽の酢の物	麦		れんこんサラダ	卵麦	
		★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	185kcal	344kcal	エネルギー	193kcal	352kcal	エネルギー	159kcal	318kcal	エネルギー	159kcal	318kcal
	蛋白質	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	6.3g	10.0g
脂質	脂質	6.1g	6.8g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	7.1g	7.8g	
炭水化物	炭水化物	26.7g	59.7g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	16.8g	49.8g	
ナトリウム	ナトリウム	739mg	1179mg	ナトリウム	372mg	812mg	ナトリウム	455mg	895mg	ナトリウム	743mg	1183mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	0.9g	2.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
昼 食	★全粥240g	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	★全粥240g	おでん	卵麦	★全粥240g	ささみ大葉フライ	麦	★全粥240g	赤魚のバジルオリーブ焼		
		大根と小松菜の煮物	麦		豚肉とインゲンのごま味噌炒め	麦		インゲンソテー	乳麦		きのこソテー	乳麦	
		春雨とツナのサラダ	卵乳麦		コールスローサラダ	卵麦		マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦		豚肉の柳川煮	卵乳麦	
		★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	305kcal	464kcal	エネルギー	264kcal	423kcal	エネルギー	162kcal	321kcal	エネルギー	355kcal	514kcal
	蛋白質	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	18.3g	22.0g	蛋白質	13.3g	17.0g
脂質	脂質	21.1g	21.8g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	20.4g	21.1g	
炭水化物	炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	11.0g	44.0g	炭水化物	28.9g	61.9g	
ナトリウム	ナトリウム	912mg	1352mg	ナトリウム	951mg	1391mg	ナトリウム	1139mg	1579mg	ナトリウム	824mg	1264mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
夕 食	★全粥240g	サワラの照焼	麦	★全粥240g	キーマカレーのルー	乳麦	★全粥240g	和風唐揚げ	麦	★全粥240g	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	
		ピーマンのおかか和え			白菜のスープ煮	乳麦		オニオンソテー	乳麦		青菜と高野豆腐の煮物	麦	
		ふきの含め煮	乳麦		法蓮草ときのこのおひたし	麦		ナスの油炒め	麦		蒸し鶏のヘルシー和え	乳麦	
		もずくの酢の物	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		★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	168kcal	327kcal	エネルギー	177kcal	336kcal	エネルギー	310kcal	469kcal	エネルギー	191kcal	350kcal
蛋白質	蛋白質	12.6g	16.3g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	8.3g	12.0g	
脂質	脂質	5.4g	6.1g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	3.6g	4.3g	
炭水化物	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	17.5g	50.5g	炭水化物	22.3g	55.3g	炭水化物	32.3g	65.3g	
ナトリウム	ナトリウム	905mg	1345mg	ナトリウム	983mg	1423mg	ナトリウム	788mg	1228mg	ナトリウム	736mg	1176mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
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	658kcal	1135kcal	エネルギー	634kcal	1111kcal	エネルギー	631kcal	1108kcal	エネルギー	712kcal	1189kcal
	蛋白質	蛋白質	28.3g	39.4g	蛋白質	30.4g	41.5g	蛋白質	35.2g	46.3g	蛋白質	29.8g	40.9g
	脂質	脂質	32.6g	34.7g	脂質	35.0g	37.1g	脂質	30.8g	32.9g	脂質	31.1g	33.2g
	炭水化物	炭水化物	59.5g	158.5g	炭水化物	51.1g	150.1g	炭水化物	51.7g	150.7g	炭水化物	78.0g	177.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2556mg	3876mg	ナトリウム	2306mg	3626mg	ナトリウム	2382mg	3702mg	ナトリウム	2303mg	3623mg
	塩分	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.9g	9.2g

★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



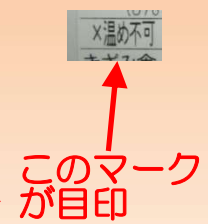
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。