

「刻み食」 週間献立表

	3月14日(月)			3月15日(火)			3月16日(水)			3月17日(木)			3月18日(金)		
朝 食	★全粥240g	卵乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	★全粥240g	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	★全粥240g	麦落	★全粥240g	卵乳麦	くラムチャウダー	★全粥240g	卵乳麦	卵乳麦	
	竹輪と玉ねぎの卵とじ	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦落	卵乳麦	くラムチャウダー	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	
	白滝とチンゲン菜の煮物	麦	白菜と若布の煮物	麦	白菜と若布の煮物	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	きのこの佃煮	麦	一夜漬(大根人参)	麦	一夜漬(大根人参)	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	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	栄養価	栄養価
	エネルギー	100kcal	259kcal	128kcal	287kcal	178kcal	337kcal	89kcal	248kcal	236kcal	395kcal	395kcal	395kcal	395kcal	
蛋白質	4.2g	7.9g	9.3g	13.0g	6.0g	9.7g	4.0g	7.7g	6.0g	9.7g	9.7g	9.7g	9.7g		
脂質	3.6g	4.3g	5.7g	6.4g	12.1g	12.8g	3.6g	4.3g	15.4g	16.1g	16.1g	16.1g	16.1g		
炭水化物	13.5g	46.5g	10.5g	43.5g	10.1g	43.1g	11.4g	44.4g	19.1g	52.1g	52.1g	52.1g	52.1g		
ナトリウム	584mg	1024mg	494mg	934mg	489mg	929mg	681mg	1121mg	587mg	1027mg	1027mg	1027mg	1027mg		
塩分	1.5g	2.6g	1.3g	2.4g	1.2g	2.4g	1.7g	2.9g	1.5g	2.6g	2.6g	2.6g	2.6g		
昼 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	え	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦落	★全粥240g	卵乳麦	ナスと鶏肉のしぎ焼	★全粥240g	卵乳麦	卵乳麦	
	ナスと鶏肉のしぎ焼	卵乳麦	八宝菜	え	オニオンソースハンバーグ	乳麦	カルビ丼の具	麦落	ロールキャベツの味噌煮込み	卵乳麦	菜の花とベーコンの Pasta	キヌサヤ	麦	麦	
	菜の花とベーコンの Pasta	卵乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵乳麦	スナッフえんどう	麦	大根とえのきのきんぴら	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	カリフラワーのピクルス	麦	麦	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	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	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	314kcal	473kcal	208kcal	367kcal	146kcal	305kcal	280kcal	439kcal	164kcal	323kcal	323kcal	323kcal	323kcal	
	蛋白質	13.7g	17.4g	12.2g	15.9g	9.2g	12.9g	9.6g	13.3g	8.5g	12.2g	12.2g	12.2g	12.2g	
脂質	15.7g	16.4g	10.9g	11.6g	3.7g	4.4g	18.0g	18.7g	6.5g	7.2g	7.2g	7.2g	7.2g		
炭水化物	25.0g	58.0g	14.4g	47.4g	17.3g	50.3g	19.8g	52.8g	19.5g	52.5g	52.5g	52.5g	52.5g		
ナトリウム	851mg	1291mg	938mg	1378mg	796mg	1236mg	1004mg	1444mg	824mg	1264mg	1264mg	1264mg	1264mg		
塩分	2.2g	3.3g	2.4g	3.5g	2.0g	3.1g	2.6g	3.7g	2.1g	3.2g	3.2g	3.2g	3.2g		
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	プリの蒲焼	★全粥240g	麦	麦	
	プリの蒲焼	麦	ハムカツ	乳麦	さわら南蛮焼	麦	鶏のカレー照煮込み	麦	あぶらかれいみぞれ煮	麦	人参グラッセ	法蓮草	麦	麦	
	人参グラッセ	乳麦	オクラのペペロンチーノ	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	アスパラ	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	麦	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	三色和え	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	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	312kcal	471kcal	292kcal	451kcal	277kcal	436kcal	259kcal	418kcal	252kcal	411kcal	411kcal	411kcal	411kcal	
	蛋白質	16.4g	20.1g	8.3g	12.0g	15.8g	19.5g	14.8g	18.5g	22.3g	26.0g	26.0g	26.0g	26.0g	
脂質	16.7g	17.4g	15.7g	16.4g	15.3g	16.0g	12.1g	12.8g	11.0g	11.7g	11.7g	11.7g	11.7g		
炭水化物	21.8g	54.8g	30.1g	63.1g	18.1g	51.1g	21.8g	54.8g	13.1g	46.1g	46.1g	46.1g	46.1g		
ナトリウム	988mg	1428mg	633mg	1073mg	816mg	1256mg	643mg	1083mg	817mg	1257mg	1257mg	1257mg	1257mg		
塩分	2.5g	3.6g	1.6g	2.7g	2.1g	3.2g	1.6g	2.8g	2.1g	3.2g	3.2g	3.2g	3.2g		
合 計	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	
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	栄養価	栄養価	栄養価		
エネルギー	726kcal	1203kcal	628kcal	1105kcal	601kcal	1078kcal	628kcal	1105kcal	652kcal	1129kcal	1129kcal	1129kcal	1129kcal		
蛋白質	34.3g	45.4g	29.8g	40.9g	31.0g	42.1g	28.4g	39.5g	36.8g	47.9g	47.9g	47.9g	47.9g		
脂質	36.0g	38.1g	32.3g	34.4g	31.1g	33.2g	33.7g	35.8g	32.9g	35.0g	35.0g	35.0g	35.0g		
炭水化物	60.3g	159.3g	55.0g	154.0g	45.5g	144.5g	53.0g	152.0g	51.7g	150.7g	150.7g	150.7g	150.7g		
ナトリウム	2423mg	3743mg	2065mg	3385mg	2101mg	3421mg	2328mg	3648mg	2228mg	3548mg	3548mg	3548mg	3548mg		
塩分	6.2g	9.5g	5.3g	8.6g	5.3g	8.7g	5.9g	9.4g	5.7g	9.0g	9.0g	9.0g	9.0g		

★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

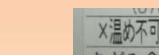


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。