

「刻み食」 週間献立表

	4月18日(月)			4月19日(火)			4月20日(水)			4月21日(木)			4月22日(金)			
朝 食	★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 カブラワウとウィンナーのカレー炒め インゲンのごま和え ★味噌汁	麦落乳麦 麦		★全粥240g 竹輪と玉ねぎの卵とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 白身魚のしんじょう ひじき煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のごま炒め 椎茸昆布 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏肉とじゃが芋のバター醤油 白菜の煮びたし 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	182kcal	341kcal	エネルギー	エネルギー	122kcal	281kcal	エネルギー	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	エネルギー	144kcal	303kcal
	蛋白質	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	蛋白質	4.2g	7.9g
	脂質	脂質	12.2g	12.9g	脂質	脂質	4.1g	4.8g	脂質	脂質	10.1g	10.8g	脂質	脂質	7.7g	8.4g
	炭水化物	炭水化物	10.6g	43.6g	炭水化物	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	炭水化物	10.8g	43.8g	炭水化物	炭水化物	14.8g	47.8g
	ナトリウム	ナトリウム	497mg	937mg	ナトリウム	ナトリウム	711mg	1151mg	ナトリウム	ナトリウム	668mg	1108mg	ナトリウム	ナトリウム	487mg	927mg
塩分	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.4g	
昼 食	★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 大豆と椎茸の煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 肉カボチャ 食べるトマトスープ 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦		★全粥240g 八宝菜 高野豆腐の味噌煮 オクラのさっぱりオリーブ ★味噌汁	え 卵麦 卵麦 麦		★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大根とツナの炒め物 カブラワウのピーナツ味噌和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 麻婆豆腐 れんこんと人参の甘露煮 キャベツと蒸し鶏のおかかレンゲシソウ ★味噌汁	麦落か 麦 卵麦 麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	205kcal	364kcal	エネルギー	エネルギー	245kcal	404kcal	エネルギー	エネルギー	215kcal	374kcal	エネルギー	エネルギー	213kcal	372kcal
	蛋白質	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	蛋白質	12.6g	16.3g	蛋白質	蛋白質	14.3g	18.0g
	脂質	脂質	9.0g	9.7g	脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	脂質	11.7g	12.4g	脂質	脂質	10.9g	11.6g
	炭水化物	炭水化物	19.8g	52.8g	炭水化物	炭水化物	34.5g	67.5g	炭水化物	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	炭水化物	14.4g	47.4g
	ナトリウム	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	ナトリウム	1065mg	1505mg	ナトリウム	ナトリウム	966mg	1406mg	ナトリウム	ナトリウム	820mg	1260mg
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	
夕 食	★全粥240g 赤魚の醤油バター焼き オニオンソテー 筑前煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 菜の花とベーコンの Pasta コールスローサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 麦		★全粥240g オニオンソースハンバーグ スナックえんどう ごぼう大豆 ポテトチキン ★味噌汁	乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 なすのトロトロ生姜煮 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 天津飯の具(関東風) キャベツと豚肉の味噌炒め ごぼうの柚子風味 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	211kcal	370kcal	エネルギー	エネルギー	321kcal	480kcal	エネルギー	エネルギー	275kcal	434kcal	エネルギー	エネルギー	269kcal	428kcal
	蛋白質	蛋白質	18.5g	22.2g	蛋白質	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	蛋白質	15.2g	18.9g	蛋白質	蛋白質	10.5g	14.2g
	脂質	脂質	8.3g	9.0g	脂質	脂質	15.9g	16.6g	脂質	脂質	11.7g	12.4g	脂質	脂質	16.3g	17.0g
	炭水化物	炭水化物	16.6g	49.6g	炭水化物	炭水化物	31.2g	64.2g	炭水化物	炭水化物	24.1g	57.1g	炭水化物	炭水化物	17.6g	50.6g
	ナトリウム	ナトリウム	1088mg	1528mg	ナトリウム	ナトリウム	722mg	1162mg	ナトリウム	ナトリウム	810mg	1250mg	ナトリウム	ナトリウム	962mg	1402mg
塩分	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.6g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	598kcal	1075kcal	エネルギー	エネルギー	688kcal	1165kcal	エネルギー	エネルギー	640kcal	1117kcal	エネルギー	エネルギー	626kcal	1103kcal
	蛋白質	蛋白質	37.6g	48.7g	蛋白質	蛋白質	28.4g	39.5g	蛋白質	蛋白質	32.7g	43.8g	蛋白質	蛋白質	29.0g	40.1g
	脂質	脂質	29.5g	31.6g	脂質	脂質	28.4g	30.5g	脂質	脂質	33.5g	35.6g	脂質	脂質	34.9g	37.0g
	炭水化物	炭水化物	47.0g	146.0g	炭水化物	炭水化物	80.0g	179.0g	炭水化物	炭水化物	49.2g	148.2g	炭水化物	炭水化物	46.8g	145.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2329mg	3649mg	ナトリウム	ナトリウム	2498mg	3818mg	ナトリウム	ナトリウム	2444mg	3764mg	ナトリウム	ナトリウム	2269mg	3589mg
	塩分	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	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。