

# 「刻み食」 週間献立表

	4月4日(月)		4月5日(火)		4月6日(水)		4月7日(木)		4月8日(金)			
朝 食	★全粥240g 厚焼玉子 切干と挽肉のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		卵麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g 鶏ごぼう ナスの油炒め 一夜漬(大根人参) ★味噌汁		麦 麦 麦 麦		★全粥240g スクランブルエッグ 金時豆煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		卵乳 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	170kcal	329kcal	121kcal	280kcal	148kcal	307kcal	205kcal	364kcal	131kcal	290kcal	
	蛋白質	7.1g	10.8g	5.4g	9.1g	6.8g	10.5g	8.6g	12.3g	7.3g	11.0g	
	脂質	9.4g	10.1g	5.6g	6.3g	7.1g	7.8g	10.0g	10.7g	5.0g	5.7g	
	炭水化物	13.7g	46.7g	9.5g	42.5g	14.0g	47.0g	20.4g	53.4g	15.7g	48.7g	
	ナトリウム	587mg	1027mg	530mg	970mg	634mg	1074mg	382mg	822mg	771mg	1211mg	
塩分	食塩相当量 1.5g	2.6g	食塩相当量 1.3g	2.5g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 1.0g	2.1g	食塩相当量 2.0g	3.1g		
昼 食	★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き かぼちゃのゴマ煮 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g アジの昆布醤油焼 オニオンソテー 豚肉ときくらげの卵炒め 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g キャベツメンチ ピーマンソテー 大根とえのきのきんぴら 菜の花と人参の白和え ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦 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	256kcal	415kcal	212kcal	371kcal	261kcal	420kcal	258kcal	417kcal	268kcal	427kcal	
	蛋白質	8.3g	12.0g	16.5g	20.2g	8.9g	12.6g	17.8g	21.5g	13.5g	17.2g	
	脂質	15.9g	16.6g	9.8g	10.5g	14.7g	15.4g	15.2g	15.9g	16.1g	16.8g	
	炭水化物	19.3g	52.3g	14.1g	47.1g	24.9g	57.9g	11.1g	44.1g	17.6g	50.6g	
	ナトリウム	704mg	1144mg	959mg	1399mg	684mg	1124mg	822mg	1262mg	656mg	1096mg	
塩分	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 2.4g	3.6g	食塩相当量 1.7g	2.9g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 1.7g	2.8g		
夕 食	★全粥240g サワラの梅タレ焼 人参のきんぴら 豚肉豆腐 法蓮草とツナのトマトマリネ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦		★全粥240g 肉団子と野菜のクリーム煮 大豆と人参の煮物 マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g 甘辛チキン アスパラ 高野豆腐の味噌煮 なすの中華風南蛮漬 ★味噌汁		麦 麦 卵麦 卵麦	
	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	213kcal	372kcal	335kcal	494kcal	250kcal	409kcal	206kcal	365kcal	321kcal	480kcal	
	蛋白質	16.8g	20.5g	14.2g	17.9g	14.7g	18.4g	7.9g	11.6g	10.6g	14.3g	
	脂質	9.8g	10.5g	15.5g	16.2g	14.6g	15.3g	11.7g	12.4g	17.7g	18.4g	
	炭水化物	13.0g	46.0g	33.8g	66.8g	11.2g	44.2g	17.7g	50.7g	29.2g	62.2g	
	ナトリウム	979mg	1419mg	814mg	1254mg	816mg	1256mg	743mg	1183mg	1037mg	1477mg	
塩分	食塩相当量 2.5g	3.6g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.6g	3.8g		
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	639kcal	1116kcal	668kcal	1145kcal	659kcal	1136kcal	669kcal	1146kcal	720kcal	1197kcal	
	蛋白質	32.2g	43.3g	36.1g	47.2g	30.4g	41.5g	34.3g	45.4g	31.4g	42.5g	
	脂質	35.1g	37.2g	30.9g	33.0g	36.4g	38.5g	36.9g	39.0g	38.8g	40.9g	
	炭水化物	46.0g	145.0g	57.4g	156.4g	50.1g	149.1g	49.2g	148.2g	62.5g	161.5g	
	ナトリウム	2270mg	3590mg	2303mg	3623mg	2134mg	3454mg	1947mg	3267mg	2464mg	3784mg	
	塩分	食塩相当量 5.8g	9.1g	食塩相当量 5.8g	9.3g	食塩相当量 5.4g	8.8g	食塩相当量 5.0g	8.3g	食塩相当量 6.3g	9.7g	

★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

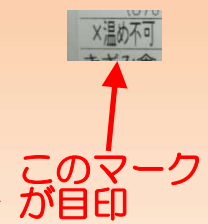


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。