

「刻み食」 週間献立表

		4月11日(月)		4月12日(火)		4月13日(水)		4月14日(木)		4月15日(金)						
朝 食	★全粥240g	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g						
	麩の玉子とじ	卵乳麦	高野豆腐と牛肉の煮込み	麦	鶏大豆	麦	和風ポトフ	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦						
	白菜とミンチの中華炒め	麦か	ぜんまいとコンニャクの炒め煮	麦	人参しりしり	麦	大根の千切煮	麦	ネギ味噌炒め	麦						
	たたきごぼう	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	一夜漬(白菜人参)	麦	ブロッコリーのサラダ	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	137kcal	296kcal	エネルギー	148kcal	307kcal	エネルギー	193kcal	352kcal	エネルギー	73kcal	232kcal	エネルギー	157kcal	316kcal
蛋白質	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	2.4g	6.1g	蛋白質	8.6g	12.3g	
脂質	脂質	5.3g	6.0g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	1.2g	1.9g	脂質	8.4g	9.1g	
炭水化物	炭水化物	17.3g	50.3g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	12.2g	45.2g	炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	12.3g	45.3g	
ナトリウム	ナトリウム	739mg	1179mg	ナトリウム	640mg	1080mg	ナトリウム	504mg	944mg	ナトリウム	513mg	953mg	ナトリウム	696mg	1136mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
昼 食	★全粥240g	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g						
	鯖の照焼	麦	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	和風唐揚げ	麦	ポークチャップ	乳						
	インゲンソテー	乳麦	スープキャベツ	乳麦	一口ナスのオランダ煮	麦	オクラのベベロンチーノ	麦	切干とインゲンの煮物	麦						
	れんこんの五目炒め煮	麦	菜の花の粒マスタード和え	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	パスタのクリーム煮	乳麦	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦						
	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	野菜のピーナッツ和え	麦落	★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	295kcal	454kcal	エネルギー	178kcal	337kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	297kcal	456kcal	エネルギー	267kcal	426kcal	
蛋白質	蛋白質	15.0g	18.7g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	10.9g	14.6g	
脂質	脂質	19.2g	19.9g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	15.6g	16.3g	
炭水化物	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	30.2g	63.2g	炭水化物	20.5g	53.5g	
ナトリウム	ナトリウム	881mg	1321mg	ナトリウム	813mg	1253mg	ナトリウム	856mg	1296mg	ナトリウム	931mg	1371mg	ナトリウム	883mg	1323mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	
夕 食	★全粥240g	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g						
	ホイコーロー	麦落	和風おろしハンバーグ	乳麦	白身魚の生姜煮	麦	すき焼	麦	ホッケの幽庵焼	麦						
	若竹煮	麦	スナッフえんどう	麦	豚肉とインゲンのごま味噌炒め	麦	れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦	大根の酢漬	麦						
	蒸し野菜の塩こうじ和え	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	四色なます	麦	パンパンジーサラダ	乳麦	四川マーボ春雨	麦落						
	★味噌汁	麦	春雨のサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	マリーネサラダ	卵麦						
	★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	221kcal	380kcal	エネルギー	311kcal	470kcal	エネルギー	236kcal	395kcal	エネルギー	274kcal	433kcal	エネルギー	217kcal	376kcal	
蛋白質	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	19.4g	23.1g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	10.6g	14.3g	
脂質	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	9.1g	9.8g	
炭水化物	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	26.5g	59.5g	炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	21.6g	54.6g	炭水化物	20.9g	53.9g	
ナトリウム	ナトリウム	922mg	1362mg	ナトリウム	932mg	1372mg	ナトリウム	1032mg	1472mg	ナトリウム	977mg	1417mg	ナトリウム	763mg	1203mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
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	653kcal	1130kcal	エネルギー	637kcal	1114kcal	エネルギー	677kcal	1154kcal	エネルギー	644kcal	1121kcal	エネルギー	641kcal	1118kcal
	蛋白質	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	36.9g	48.0g	蛋白質	28.0g	39.1g	蛋白質	30.1g	41.2g
	脂質	脂質	38.4g	40.5g	脂質	33.9g	36.0g	脂質	35.5g	37.6g	脂質	30.2g	32.3g	脂質	33.1g	35.2g
	炭水化物	炭水化物	46.8g	145.8g	炭水化物	52.5g	151.5g	炭水化物	49.0g	148.0g	炭水化物	65.4g	164.4g	炭水化物	53.7g	152.7g
ナトリウム	ナトリウム	2542mg	3862mg	ナトリウム	2385mg	3705mg	ナトリウム	2392mg	3712mg	ナトリウム	2421mg	3741mg	ナトリウム	2342mg	3662mg	
塩分	食塩相当量	6.4g	9.9g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	6.1g	9.4g	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

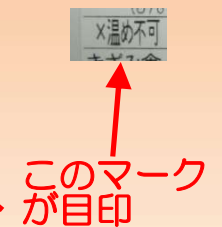


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。