

# 「刻み食」 週間献立表

|        | 5月9日(月) |             | 5月10日(火) |          | 5月11日(水)        |         | 5月12日(木) |              | 5月13日(金) |          |                |         |          |             |         |          |
|--------|---------|-------------|----------|----------|-----------------|---------|----------|--------------|----------|----------|----------------|---------|----------|-------------|---------|----------|
| 朝<br>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  | クラムチャウダー     | 卵乳麦      | ★全粥240g  | 豚肉と厚揚げの煮物      | 乳麦      | ★全粥240g  | じぶ風煮物       | 麦       |          |
|        |         | さつま芋の甘露煮    | 麦        |          | きんぴられんこん        | 麦       |          | 春雨の五目炒め      | 麦        |          | キャベツの土佐煮       | 麦       |          | ひじきとベーコンの煮物 | 卵乳麦     |          |
|        |         | たたきごぼう      | 麦        |          | キャベツと鶏肉の甘酢生和え   | 麦       |          | インゲンのごま和え    | 麦        |          | 切干と人参のハリハリ     | 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       |          | ★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    | 栄養価         | おかずセット  | フルセット    |
|        | エネルギー   | エネルギー       | 175kcal  | 334kcal  | エネルギー           | 165kcal | 324kcal  | エネルギー        | 184kcal  | 343kcal  | エネルギー          | 125kcal | 284kcal  | エネルギー       | 159kcal | 318kcal  |
|        | 蛋白質     | 蛋白質         | 6.1g     | 9.8g     | 蛋白質             | 5.7g    | 9.4g     | 蛋白質          | 6.5g     | 10.2g    | 蛋白質            | 7.2g    | 10.9g    | 蛋白質         | 6.3g    | 10.0g    |
| 脂質     | 脂質      | 5.2g        | 5.9g     | 脂質       | 10.7g           | 11.4g   | 脂質       | 10.2g        | 10.9g    | 脂質       | 5.6g           | 6.3g    | 脂質       | 9.1g        | 9.8g    |          |
| 炭水化物   | 炭水化物    | 26.2g       | 59.2g    | 炭水化物     | 12.5g           | 45.5g   | 炭水化物     | 17.7g        | 50.7g    | 炭水化物     | 11.7g          | 44.7g   | 炭水化物     | 13.3g       | 46.3g   |          |
| ナトリウム  | ナトリウム   | 622mg       | 1062mg   | ナトリウム    | 522mg           | 962mg   | ナトリウム    | 592mg        | 1032mg   | ナトリウム    | 574mg          | 1014mg  | ナトリウム    | 642mg       | 1082mg  |          |
| 塩分     | 食塩相当量   | 1.6g        | 2.7g     | 食塩相当量    | 1.3g            | 2.4g    | 食塩相当量    | 1.5g         | 2.6g     | 食塩相当量    | 1.5g           | 2.6g    | 食塩相当量    | 1.6g        | 2.8g    |          |
| 昼<br>食 | ★全粥240g | ブリの幽庵焼      | 麦        | ★全粥240g  | ミックスカレーのルー      | 乳麦      | ★全粥240g  | 和風唐揚げ        | 麦        | ★全粥240g  | 焼肉塩炒め          | 麦か      | ★全粥240g  | 鶏団子のケチャップ煮  | 卵乳麦     |          |
|        |         | ピーマンのおかか和え  |          |          | 菜の花とベーコンの Pasta | 卵乳麦     |          | オニオンソテー      | 乳麦       |          | 五目炒め煮          | 卵麦落     |          | 青菜と高野豆腐の煮物  | 麦       |          |
|        |         | 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 乳麦       |          | コールスローサラダ       | 卵麦      |          | キャベツと油揚げの味噌煮 | 麦        |          | ジャガベーコンサラダ     | 卵乳麦     |          | キャベツとツナのナムル | 麦       |          |
|        |         | バンサンスー      | 卵乳麦      |          | ★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    | 栄養価         | おかずセット  | フルセット    |
|        | エネルギー   | エネルギー       | 265kcal  | 424kcal  | エネルギー           | 324kcal | 483kcal  | エネルギー        | 264kcal  | 423kcal  | エネルギー          | 312kcal | 471kcal  | エネルギー       | 217kcal | 376kcal  |
| 蛋白質    | 蛋白質     | 17.6g       | 21.3g    | 蛋白質      | 9.2g            | 12.9g   | 蛋白質      | 12.2g        | 15.9g    | 蛋白質      | 14.0g          | 17.7g   | 蛋白質      | 11.3g       | 15.0g   |          |
| 脂質     | 脂質      | 11.1g       | 11.8g    | 脂質       | 17.6g           | 18.3g   | 脂質       | 12.6g        | 13.3g    | 脂質       | 18.4g          | 19.1g   | 脂質       | 8.9g        | 9.6g    |          |
| 炭水化物   | 炭水化物    | 20.9g       | 53.9g    | 炭水化物     | 30.6g           | 63.6g   | 炭水化物     | 26.4g        | 59.4g    | 炭水化物     | 21.5g          | 54.5g   | 炭水化物     | 24.5g       | 57.5g   |          |
| ナトリウム  | ナトリウム   | 710mg       | 1150mg   | ナトリウム    | 874mg           | 1314mg  | ナトリウム    | 964mg        | 1404mg   | ナトリウム    | 745mg          | 1185mg  | ナトリウム    | 897mg       | 1337mg  |          |
| 塩分     | 食塩相当量   | 1.8g        | 2.9g     | 食塩相当量    | 2.2g            | 3.3g    | 食塩相当量    | 2.5g         | 3.6g     | 食塩相当量    | 1.9g           | 3.0g    | 食塩相当量    | 2.3g        | 3.4g    |          |
| 夕<br>食 | ★全粥240g | 牛肉とキャベツの炒め物 | 麦        | ★全粥240g  | 肉団子の柚子風味野菜あん    | 卵乳麦     | ★全粥240g  | かれい塩焼        |          | ★全粥240g  | ロールキャベツの白味噌仕立て | 卵乳麦     | ★全粥240g  | サワラのごま焼     | 麦       |          |
|        |         | 切干とインゲンの煮物  | 麦        |          | 大豆とごぼうの味噌炒め     | 麦落      |          | 人参のきんぴら      | 麦        |          | アスパラ           |         |          | きのこソテー      | 乳麦      |          |
|        |         | 菜の花のおひたし    | 麦        |          | 春菊のおひたし         | 麦       |          | ひき肉と豆腐のうま煮   | 麦落か      |          | ナスの油炒め         | 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       |          | ★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    | 栄養価         | おかずセット  | フルセット    |
|        | エネルギー   | エネルギー       | 263kcal  | 422kcal  | エネルギー           | 209kcal | 368kcal  | エネルギー        | 246kcal  | 405kcal  | エネルギー          | 232kcal | 391kcal  | エネルギー       | 288kcal | 447kcal  |
| 蛋白質    | 蛋白質     | 11.2g       | 14.9g    | 蛋白質      | 12.6g           | 16.3g   | 蛋白質      | 18.5g        | 22.2g    | 蛋白質      | 5.9g           | 9.6g    | 蛋白質      | 17.1g       | 20.8g   |          |
| 脂質     | 脂質      | 16.4g       | 17.1g    | 脂質       | 7.4g            | 8.1g    | 脂質       | 11.0g        | 11.7g    | 脂質       | 13.8g          | 14.5g   | 脂質       | 16.1g       | 16.8g   |          |
| 炭水化物   | 炭水化物    | 16.3g       | 49.3g    | 炭水化物     | 24.4g           | 57.4g   | 炭水化物     | 16.5g        | 49.5g    | 炭水化物     | 19.0g          | 52.0g   | 炭水化物     | 17.9g       | 50.9g   |          |
| ナトリウム  | ナトリウム   | 923mg       | 1363mg   | ナトリウム    | 952mg           | 1392mg  | ナトリウム    | 923mg        | 1363mg   | ナトリウム    | 643mg          | 1083mg  | ナトリウム    | 823mg       | 1263mg  |          |
| 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    | 2.3g         | 3.5g     | 食塩相当量    | 1.6g           | 2.8g    | 食塩相当量    | 2.1g        | 3.2g    |          |
| 合<br>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    | 栄養価         | おかずセット  | フルセット    |
|        | エネルギー   | エネルギー       | 703kcal  | 1180kcal | エネルギー           | 698kcal | 1175kcal | エネルギー        | 694kcal  | 1171kcal | エネルギー          | 669kcal | 1146kcal | エネルギー       | 664kcal | 1141kcal |
|        | 蛋白質     | 蛋白質         | 34.9g    | 46.0g    | 蛋白質             | 27.5g   | 38.6g    | 蛋白質          | 37.2g    | 48.3g    | 蛋白質            | 27.1g   | 38.2g    | 蛋白質         | 34.7g   | 45.8g    |
|        | 脂質      | 脂質          | 32.7g    | 34.8g    | 脂質              | 35.7g   | 37.8g    | 脂質           | 33.8g    | 35.9g    | 脂質             | 37.8g   | 39.9g    | 脂質          | 34.1g   | 36.2g    |
|        | 炭水化物    | 炭水化物        | 63.4g    | 162.4g   | 炭水化物            | 67.5g   | 166.5g   | 炭水化物         | 60.6g    | 159.6g   | 炭水化物           | 52.2g   | 151.2g   | 炭水化物        | 55.7g   | 154.7g   |
|        | ナトリウム   | ナトリウム       | 2255mg   | 3575mg   | ナトリウム           | 2348mg  | 3668mg   | ナトリウム        | 2479mg   | 3799mg   | ナトリウム          | 1962mg  | 3282mg   | ナトリウム       | 2362mg  | 3682mg   |
|        | 塩分      | 食塩相当量       | 5.7g     | 9.1g     | 食塩相当量           | 5.9g    | 9.2g     | 食塩相当量        | 6.3g     | 9.7g     | 食塩相当量          | 5.0g    | 8.4g     | 食塩相当量       | 6.0g    | 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。



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。