

「刻み食」 週間献立表

	4月25日(月)		4月26日(火)		4月27日(水)		4月28日(木)		4月29日(金)											
朝 食	★全粥240g	肉詰いなり煮	卵麦	★全粥240g	スクランブルエッグ	卵乳	★全粥240g	油揚げの玉子とじ	卵麦	★全粥240g	さつま芋と豚肉の揚煮	麦								
	五色煮豆	卵麦	卵麦	スパトマト炒め	乳麦	五色煮	麦	大根と椎茸の煮物	麦	麦	ひじきの五目煮	麦								
	きくらげの甘酢和え	麦	麦	白菜のおかかポン酢和え	麦	一夜漬(白菜小松菜)	麦	春雨の中華和え	卵乳麦	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦								
	★味噌汁	麦	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	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	161kcal	320kcal	エネルギー	エネルギー	162kcal	321kcal	エネルギー	エネルギー	78kcal	237kcal	エネルギー	エネルギー	119kcal	278kcal	エネルギー	エネルギー	190kcal	349kcal
	蛋白質	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	蛋白質	4.2g	7.9g	蛋白質	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.3g
脂質	脂質	7.6g	8.3g	脂質	脂質	10.3g	11.0g	脂質	脂質	1.6g	2.3g	脂質	脂質	4.6g	5.3g	脂質	脂質	10.1g	10.8g	
炭水化物	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	炭水化物	12.3g	45.3g	炭水化物	炭水化物	12.3g	45.3g	炭水化物	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	炭水化物	18.6g	51.6g	
ナトリウム	ナトリウム	626mg	1066mg	ナトリウム	ナトリウム	489mg	929mg	ナトリウム	ナトリウム	676mg	1116mg	ナトリウム	ナトリウム	576mg	1016mg	ナトリウム	ナトリウム	506mg	946mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼 食	★全粥240g	牛肉とキャベツの炒め物	麦	★全粥240g	鶏肉の韓国風炒め	麦落	★全粥240g	豚肉のおろし煮	麦	★全粥240g	さわら南蛮焼	麦	★全粥240g	おでん	卵麦					
	中華うま煮	卵乳麦か	卵乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	大学芋	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦						
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	乳麦	根菜の柚子マリネ	麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	麦	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	★味噌汁	麦						
	★味噌汁	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					
	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	303kcal	462kcal	エネルギー	エネルギー	211kcal	370kcal	エネルギー	エネルギー	365kcal	524kcal	エネルギー	エネルギー	250kcal	409kcal	エネルギー	エネルギー	192kcal	351kcal
	蛋白質	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	蛋白質	18.2g	21.9g	蛋白質	蛋白質	9.8g	13.5g
脂質	脂質	19.1g	19.8g	脂質	脂質	9.4g	10.1g	脂質	脂質	23.3g	24.0g	脂質	脂質	13.4g	14.1g	脂質	脂質	6.9g	7.6g	
炭水化物	炭水化物	17.3g	50.3g	炭水化物	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	炭水化物	26.5g	59.5g	炭水化物	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	炭水化物	22.7g	55.7g	
ナトリウム	ナトリウム	992mg	1432mg	ナトリウム	ナトリウム	766mg	1206mg	ナトリウム	ナトリウム	913mg	1353mg	ナトリウム	ナトリウム	834mg	1274mg	ナトリウム	ナトリウム	1124mg	1564mg	
塩分	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.9g	4.0g	
夕 食	★全粥240g	ホッケの照焼	麦	★全粥240g	肉じゃが	麦	★全粥240g	プリのごま醤油焼	麦	★全粥240g	鶏もも竜田揚げ	卵麦	★全粥240g	鯖の味噌煮						
	ミックソテー	乳麦	乳麦	ブロッコリーとハムのクリーム煮	卵乳麦	うま塩キャベツ	麦か	バジルスパ	乳麦	麦	鶏肉のすき焼煮	麦	法蓮草							
	豚肉と大根の煮物	麦	麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦	鶏肉のすき焼煮	麦	一口ナスのオランダ煮	麦	麦	炒り豆腐	卵乳麦								
	菜の花のおひたし	麦	麦	★味噌汁	麦	菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦	野菜の三杯酢	麦	麦	若芽とパインの酢の物	麦	★味噌汁	麦						
	★味噌汁	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					
	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	191kcal	350kcal	エネルギー	エネルギー	244kcal	403kcal	エネルギー	エネルギー	250kcal	409kcal	エネルギー	エネルギー	276kcal	435kcal	エネルギー	エネルギー	289kcal	448kcal
蛋白質	蛋白質	17.3g	21.0g	蛋白質	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	蛋白質	18.1g	21.8g	蛋白質	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	蛋白質	15.8g	19.5g	
脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	脂質	13.5g	14.2g	脂質	脂質	14.1g	14.8g	脂質	脂質	14.3g	15.0g	脂質	脂質	16.2g	16.9g	
炭水化物	炭水化物	14.2g	47.2g	炭水化物	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	炭水化物	22.0g	55.0g	炭水化物	炭水化物	18.9g	51.9g	
ナトリウム	ナトリウム	657mg	1097mg	ナトリウム	ナトリウム	692mg	1132mg	ナトリウム	ナトリウム	769mg	1209mg	ナトリウム	ナトリウム	883mg	1323mg	ナトリウム	ナトリウム	888mg	1328mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	
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	655kcal	1132kcal	エネルギー	エネルギー	617kcal	1094kcal	エネルギー	エネルギー	693kcal	1170kcal	エネルギー	エネルギー	645kcal	1122kcal	エネルギー	エネルギー	671kcal	1148kcal
	蛋白質	蛋白質	39.2g	50.3g	蛋白質	蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	蛋白質	32.8g	43.9g	蛋白質	蛋白質	35.7g	46.8g	蛋白質	蛋白質	33.2g	44.3g
	脂質	脂質	33.8g	35.9g	脂質	脂質	33.2g	35.3g	脂質	脂質	39.0g	41.1g	脂質	脂質	32.3g	34.4g	脂質	脂質	33.2g	35.3g
	炭水化物	炭水化物	48.7g	147.7g	炭水化物	炭水化物	51.6g	150.6g	炭水化物	炭水化物	50.8g	149.8g	炭水化物	炭水化物	50.3g	149.3g	炭水化物	炭水化物	60.2g	159.2g
	ナトリウム	ナトリウム	2275mg	3595mg	ナトリウム	ナトリウム	1947mg	3267mg	ナトリウム	ナトリウム	2358mg	3678mg	ナトリウム	ナトリウム	2293mg	3613mg	ナトリウム	ナトリウム	2518mg	3838mg
	塩分	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	4.9g	8.4g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	6.5g	9.8g

★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

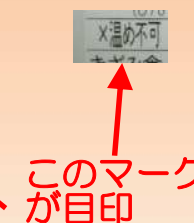


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。