

「刻み食」 週間献立表

	5月23日(月)		5月24日(火)		5月25日(水)		5月26日(木)		5月27日(金)							
朝 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	乳麦						
	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	オムレツ	卵麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	豚肉と野菜のトマト炒め	麦						
	なすの中華風南蛮漬け	麦	特製デミグラスソース	乳麦	三色炒め煮	麦落	金時豆煮	麦	ひじきの五目煮	麦						
	昆布の佃煮	麦	パスタのクリーム煮	乳麦	キャベツサラダ	卵乳麦	一夜漬(白菜小松菜)	麦	ポテトチキン	卵乳麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	★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	144kcal	303kcal	エネルギー	173kcal	332kcal	エネルギー	131kcal	290kcal	エネルギー	155kcal	314kcal	エネルギー	215kcal	374kcal	
蛋白質	蛋白質	6.8g	10.5g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	7.3g	11.0g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	11.7g	15.4g	
脂質	脂質	7.6g	8.3g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	12.0g	12.7g	
炭水化物	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	15.2g	48.2g	
ナトリウム	ナトリウム	501mg	941mg	ナトリウム	643mg	1083mg	ナトリウム	851mg	1291mg	ナトリウム	529mg	969mg	ナトリウム	549mg	989mg	
塩分	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	
昼 食	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦						
	白身魚のムニエル	麦	大根とつくねの煮物	麦	ブリの磯辺焼	麦	ポークジンジャー	麦	ハヤシライスのルー	乳麦						
	さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め	麦	ひじきと大豆の煮物	麦	大根の酢漬	麦	とうふのかに玉あんかけ	卵麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦						
	麩と若芽の酢の物	麦	カブラのピーナツ味噌和え	乳麦落	鶏肉のすき焼煮	麦	春雨のピーナツ和え	卵乳麦落	キャベツの酢漬け	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	★味噌汁	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	★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	284kcal	443kcal	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	242kcal	401kcal	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	212kcal	371kcal	
蛋白質	蛋白質	16.8g	20.5g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	17.6g	21.3g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	7.4g	11.1g	
脂質	脂質	13.1g	13.8g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	9.9g	10.6g	
炭水化物	炭水化物	22.6g	55.6g	炭水化物	22.5g	55.5g	炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	24.6g	57.6g	
ナトリウム	ナトリウム	695mg	1135mg	ナトリウム	842mg	1282mg	ナトリウム	762mg	1202mg	ナトリウム	1029mg	1469mg	ナトリウム	1100mg	1540mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.8g	3.9g	
夕 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦落	★全粥240g	麦落	★全粥240g	卵乳麦						
	やわらかチキンのガーリックマト仕立て	麦	鯖のバジルオリーブ焼	麦	鶏肉の韓国風炒め	麦	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	鶏もも竜田揚げ	卵麦						
	法蓮草	麦	ピーマンのおかか和え	麦	ツナあっさり煮	麦	ベーコンポテト	卵乳麦	人参グラッセ	乳麦						
	ふきと大根のスープ煮	卵乳麦落	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	さつぱりポテトサラダ	卵乳麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦落						
	春雨フルーツサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	★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	237kcal	396kcal	エネルギー	309kcal	468kcal	エネルギー	249kcal	408kcal	エネルギー	261kcal	420kcal	エネルギー	281kcal	440kcal	
蛋白質	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	15.0g	18.7g	
脂質	脂質	14.0g	14.7g	脂質	21.7g	22.4g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	15.4g	16.1g	
炭水化物	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	19.5g	52.5g	炭水化物	22.0g	55.0g	炭水化物	20.0g	53.0g	
ナトリウム	ナトリウム	756mg	1196mg	ナトリウム	731mg	1171mg	ナトリウム	919mg	1359mg	ナトリウム	869mg	1309mg	ナトリウム	745mg	1185mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
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	665kcal	1142kcal	エネルギー	696kcal	1173kcal	エネルギー	622kcal	1099kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal	エネルギー	708kcal	1185kcal
	蛋白質	蛋白質	34.0g	45.1g	蛋白質	35.3g	46.4g	蛋白質	35.8g	46.9g	蛋白質	28.6g	39.7g	蛋白質	34.1g	45.2g
	脂質	脂質	34.7g	36.8g	脂質	38.5g	40.6g	脂質	31.9g	34.0g	脂質	29.8g	31.9g	脂質	37.3g	39.4g
	炭水化物	炭水化物	50.6g	149.6g	炭水化物	50.6g	149.6g	炭水化物	47.0g	146.0g	炭水化物	64.2g	163.2g	炭水化物	59.8g	158.8g
	ナトリウム	ナトリウム	1952mg	3272mg	ナトリウム	2216mg	3536mg	ナトリウム	2532mg	3852mg	ナトリウム	2427mg	3747mg	ナトリウム	2394mg	3714mg
	塩分	食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.4g	9.9g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.1g	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。