

# 「刻み食」 週間献立表

	5月30日(月)		5月31日(火)		6月1日(水)		6月2日(木)		6月3日(金)		
朝 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	
	豚肉と大根の煮物	卵麦	がんとどきの含め煮	麦	鶏大豆	麦	高野豆腐インゲン煮	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
	里芋のかに風あんかけ	麦	バンバンジーサラダ	麦	麩の野菜あんかけ	麦	なめことじゃが芋の煮物	麦	白菜のスープ煮	卵麦	
	一夜漬(白菜人参)	麦	きくらげとこんにやくの佃煮	麦	カリフラワーの甘酢漬	麦	パスタのサラダ	卵麦	春菊のおかか和え	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	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	136kcal	295kcal	143kcal	302kcal	138kcal	297kcal	176kcal	335kcal	134kcal	293kcal
蛋白質	7.6g	11.3g	8.3g	12.0g	8.9g	12.6g	5.4g	9.1g	6.6g	10.3g	
脂質	5.3g	6.0g	6.5g	7.2g	4.9g	5.6g	9.3g	10.0g	7.6g	8.3g	
炭水化物	14.2g	47.2g	13.7g	46.7g	14.5g	47.5g	18.0g	51.0g	10.6g	43.6g	
ナトリウム	513mg	953mg	684mg	1124mg	394mg	834mg	542mg	982mg	717mg	1157mg	
塩分	1.3g	2.4g	1.7g	2.9g	1.0g	2.1g	1.4g	2.5g	1.8g	2.9g	
昼 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	
	メンチカツ	乳麦	ささみ大葉フライ	麦	白身魚の生姜煮	麦	照焼チキン	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	
	インゲンソテー	乳麦	人参のレモン煮	乳麦	法蓮草	麦	塩枝豆	麦	スナックえんどう	乳麦	
	四色煮豆	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	切干大根と豚肉の炒め物	麦	ブロッコリーとハムのクリーム煮	卵麦	切干大根のカレーきんぴら	乳麦	
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	白菜と若芽のナムル	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	ごぼうのごま酢和え	麦	ポテトマサラダ	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	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	333kcal	492kcal	248kcal	407kcal	229kcal	388kcal	272kcal	431kcal	236kcal	395kcal	
蛋白質	12.0g	15.7g	13.6g	17.3g	15.7g	19.4g	13.6g	17.3g	8.3g	12.0g	
脂質	22.0g	22.7g	11.6g	12.3g	12.1g	12.8g	12.7g	13.4g	10.2g	10.9g	
炭水化物	21.6g	54.6g	22.9g	55.9g	13.0g	46.0g	25.4g	58.4g	25.1g	58.1g	
ナトリウム	754mg	1194mg	812mg	1252mg	734mg	1174mg	946mg	1386mg	842mg	1282mg	
塩分	1.9g	3.0g	2.1g	3.2g	1.9g	3.0g	2.4g	3.5g	2.1g	3.3g	
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	
	ホッケのごま焼	麦	豆腐ハンバーグ	卵	豚肉のおろし煮	麦	天津飯の具(関西風)	卵麦	さば塩焼	麦	
	青じそパスタ	麦	きのこあん	麦	五色煮	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	うま塩キャベツ	麦	
	麩と豚肉のチャンプルー	卵麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦	春菊の酢味噌和え	麦	五目野菜の甘酢和え	麦	さつま揚げの味噌炒め	卵麦	
	春雨の中華和え	卵麦	オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	根菜の柚子マリネ	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	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	233kcal	392kcal	249kcal	408kcal	284kcal	443kcal	231kcal	390kcal	265kcal	424kcal	
蛋白質	15.2g	18.9g	9.1g	12.8g	11.7g	15.4g	10.0g	13.7g	12.5g	16.2g	
脂質	9.7g	10.4g	17.4g	18.1g	17.0g	17.7g	12.9g	13.6g	16.2g	16.9g	
炭水化物	19.6g	52.6g	15.2g	48.2g	20.4g	53.4g	18.4g	51.4g	16.1g	49.1g	
ナトリウム	621mg	1061mg	781mg	1221mg	1012mg	1452mg	989mg	1429mg	963mg	1403mg	
塩分	1.6g	2.7g	2.0g	3.1g	2.6g	3.7g	2.5g	3.6g	2.4g	3.6g	
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	
	エネルギー	702kcal	1179kcal	640kcal	1117kcal	651kcal	1128kcal	679kcal	1156kcal	635kcal	1112kcal
	蛋白質	34.8g	45.9g	31.0g	42.1g	36.3g	47.4g	29.0g	40.1g	27.4g	38.5g
	脂質	37.0g	39.1g	35.5g	37.6g	34.0g	36.1g	34.9g	37.0g	34.0g	36.1g
	炭水化物	55.4g	154.4g	51.8g	150.8g	47.9g	146.9g	61.8g	160.8g	51.8g	150.8g
	ナトリウム	1888mg	3208mg	2277mg	3597mg	2140mg	3460mg	2477mg	3797mg	2522mg	3842mg
	塩分	4.8g	8.1g	5.8g	9.2g	5.5g	8.8g	6.3g	9.6g	6.3g	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。