

「刻み食」 週間献立表

	3月13日(月)		3月14日(火)		3月15日(水)		3月16日(木)		3月17日(金)											
朝 食	★全粥240g	オムレツイタリアソース	卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	豚すき風煮物	麦	和風ポトフ	乳麦	★全粥240g	イカと白菜の中華煮	乳麦か								
		切干大根のおから煮	麦	きんぴられんこん	麦	大根と竹輪の煮物	麦	ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦		ひじきの具だくさん煮	麦								
		キャベツサラダ	卵乳麦	マセドアンサラダ	卵乳麦	バンバンジーサラダ	乳麦	大根と若芽の梅おほか	麦		春雨の中華和え	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	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	146kcal	305kcal	エネルギー	エネルギー	213kcal	372kcal	エネルギー	エネルギー	106kcal	265kcal	エネルギー	127kcal	286kcal					
	蛋白質	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	蛋白質	3.3g	7.0g	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.3g
脂質	脂質	7.5g	8.2g	脂質	脂質	12.7g	13.4g	脂質	脂質	5.9g	6.6g	脂質	脂質	2.0g	2.7g	脂質	脂質	3.3g	4.0g	
炭水化物	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	炭水化物	12.2g	45.2g	炭水化物	炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	炭水化物	16.5g	49.5g	
ナトリウム	ナトリウム	676mg	1116mg	ナトリウム	ナトリウム	598mg	1038mg	ナトリウム	ナトリウム	575mg	1015mg	ナトリウム	ナトリウム	671mg	1111mg	ナトリウム	ナトリウム	616mg	1056mg	
塩分	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	1.5g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	
昼 食	★全粥240g	お魚ザンギ	卵麦	ハヤシライス	乳麦	さば塩焼		ハニーマスタードチキン		★全粥240g	まぐろカツ	麦								
		人参のきんぴら	麦	野菜とハムの卵炒め	卵乳麦	人参のレモン煮	乳麦	塩枝豆			法蓮草ソテー	乳麦								
		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	カリフラワーの甘酢漬		ひき肉と豆腐のうま煮	麦落	キャベツと油揚げの味噌煮	麦		炒り豆腐	卵乳麦								
		春雨とツナのサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	和風スパゲティ	乳麦	南瓜サラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦								
		★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦								
	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	270kcal	429kcal	エネルギー	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	エネルギー	303kcal	462kcal	エネルギー	エネルギー	295kcal	454kcal	エネルギー	エネルギー	286kcal	445kcal
蛋白質	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	蛋白質	11.0g	14.7g	
脂質	脂質	15.0g	15.7g	脂質	脂質	13.3g	14.0g	脂質	脂質	19.2g	19.9g	脂質	脂質	15.7g	16.4g	脂質	脂質	18.3g	19.0g	
炭水化物	炭水化物	21.9g	54.9g	炭水化物	炭水化物	25.6g	58.6g	炭水化物	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	炭水化物	24.3g	57.3g	炭水化物	炭水化物	19.2g	52.2g	
ナトリウム	ナトリウム	931mg	1371mg	ナトリウム	ナトリウム	1089mg	1529mg	ナトリウム	ナトリウム	1080mg	1520mg	ナトリウム	ナトリウム	836mg	1276mg	ナトリウム	ナトリウム	697mg	1137mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	
夕 食	★全粥240g	ポーグジンジャー	麦	鶏の天ぷら	卵麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	赤魚のみぞれ煮	麦	★全粥240g	ポーグチャップ	乳麦								
		里芋のおろし煮	麦	天ぷらのタレ	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	キャベツソテー	乳麦		ジャガ玉煮	卵麦								
		若芽のごま酢和え	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	白花豆煮	麦	豚肉ときくらげの卵炒め	卵乳麦		れんこんサラダ	卵麦								
		★味噌汁	麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	菜の花とツナの辛子和え	麦	インゲンのごま和え	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								
	エネルギー	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	エネルギー	200kcal	359kcal	エネルギー	エネルギー	218kcal	377kcal	エネルギー	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	エネルギー	266kcal	425kcal
蛋白質	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	蛋白質	16.1g	19.8g	蛋白質	蛋白質	10.7g	14.4g	
脂質	脂質	8.6g	9.3g	脂質	脂質	5.7g	6.4g	脂質	脂質	5.0g	5.7g	脂質	脂質	11.2g	11.9g	脂質	脂質	14.3g	15.0g	
炭水化物	炭水化物	25.3g	58.3g	炭水化物	炭水化物	24.1g	57.1g	炭水化物	炭水化物	32.8g	65.8g	炭水化物	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	炭水化物	22.7g	55.7g	
ナトリウム	ナトリウム	956mg	1396mg	ナトリウム	ナトリウム	777mg	1217mg	ナトリウム	ナトリウム	777mg	1217mg	ナトリウム	ナトリウム	710mg	1150mg	ナトリウム	ナトリウム	725mg	1165mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	
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								
	エネルギー	エネルギー	638kcal	1115kcal	エネルギー	エネルギー	664kcal	1141kcal	エネルギー	エネルギー	665kcal	1142kcal	エネルギー	エネルギー	624kcal	1101kcal	エネルギー	エネルギー	679kcal	1156kcal
	蛋白質	蛋白質	28.4g	39.5g	蛋白質	蛋白質	28.7g	39.8g	蛋白質	蛋白質	34.9g	46.0g	蛋白質	蛋白質	32.8g	43.9g	蛋白質	蛋白質	29.3g	40.4g
	脂質	脂質	31.1g	33.2g	脂質	脂質	31.7g	33.8g	脂質	脂質	30.1g	32.2g	脂質	脂質	28.9g	31.0g	脂質	脂質	35.9g	38.0g
	炭水化物	炭水化物	60.6g	159.6g	炭水化物	炭水化物	67.7g	166.7g	炭水化物	炭水化物	60.0g	159.0g	炭水化物	炭水化物	58.5g	157.5g	炭水化物	炭水化物	58.4g	157.4g
	ナトリウム	ナトリウム	2563mg	3883mg	ナトリウム	ナトリウム	2464mg	3784mg	ナトリウム	ナトリウム	2432mg	3752mg	ナトリウム	ナトリウム	2217mg	3537mg	ナトリウム	ナトリウム	2038mg	3358mg
	塩分	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.2g	8.6g

★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。

このマークが自印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。

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。