

「刻み食」 週間献立表

	4月17日(月)			4月18日(火)			4月19日(水)			4月20日(木)			4月21日(金)						
朝 食	★全粥240g	油揚げの玉子とじ	卵麦	★全粥240g	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	★全粥240g	鶏大豆	麦	★全粥240g	和風ポトフ	乳麦	★全粥240g	寄せ豆腐のうすあん	卵麦				
		白菜とミンチの中華炒め	麦か		きくらげとこんにやくの佃煮	麦		白菜のスープ煮	乳麦		人参しりしり	麦		キャベツの土佐煮	麦				
		菜の花と蒸し鶏の辛子マヨネーズ和え	卵麦		切干と若芽の胡麻酢和え	麦		菜の花ときのこの和え物	麦		オクラのおかか和え梅風味	麦		法蓮草とひじきのナムル	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	142kcal	301kcal	エネルギー	エネルギー	85kcal	244kcal	エネルギー	エネルギー	148kcal	307kcal	エネルギー	エネルギー	94kcal	253kcal	エネルギー	157kcal	316kcal
	蛋白質	蛋白質	9.1g	12.8g	蛋白質	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	蛋白質	3.9g	7.6g	蛋白質	7.3g	11.0g
脂質	脂質	7.5g	8.2g	脂質	脂質	3.2g	3.9g	脂質	脂質	5.7g	6.4g	脂質	脂質	1.9g	2.6g	脂質	10.0g	10.7g	
炭水化物	炭水化物	10.3g	43.3g	炭水化物	炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	10.8g	43.8g	
ナトリウム	ナトリウム	513mg	953mg	ナトリウム	ナトリウム	678mg	1118mg	ナトリウム	ナトリウム	684mg	1124mg	ナトリウム	ナトリウム	561mg	1001mg	ナトリウム	836mg	1276mg	
塩分	食塩相当量	1.3g	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	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
昼 食	★全粥240g	豚生姜焼き丼の具	麦落	★全粥240g	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	★全粥240g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	★全粥240g	プリの照焼	麦	★全粥240g	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦				
		蕪のとろとろ煮	麦		ツナじゃがバター	乳麦		赤玉南瓜煮	麦		人参のきな粉和え	麦		白菜と揚げの旨煮	麦				
		大豆とトマトのマリネサラダ			キャベツのピーナツ和え	麦落		四色なます	麦		切干大根と豚肉の炒め物	麦		じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	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	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	299kcal	458kcal	エネルギー	エネルギー	219kcal	378kcal	エネルギー	エネルギー	218kcal	377kcal	エネルギー	エネルギー	305kcal	464kcal	エネルギー	283kcal	442kcal
	蛋白質	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	蛋白質	17.9g	21.6g	蛋白質	8.6g	12.3g
脂質	脂質	15.7g	16.4g	脂質	脂質	10.8g	11.5g	脂質	脂質	10.7g	11.4g	脂質	脂質	17.6g	18.3g	脂質	15.0g	15.7g	
炭水化物	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	炭水化物	21.2g	54.2g	炭水化物	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	27.7g	60.7g	
ナトリウム	ナトリウム	1035mg	1475mg	ナトリウム	ナトリウム	698mg	1138mg	ナトリウム	ナトリウム	729mg	1169mg	ナトリウム	ナトリウム	936mg	1376mg	ナトリウム	904mg	1344mg	
塩分	食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
夕 食	★全粥240g	赤魚の磯辺焼	麦	★全粥240g	照焼ハンバーグ	乳麦	★全粥240g	鯖の味噌煮		★全粥240g	鶏肉のレモン風味焼		★全粥240g	あぶらかれいみりん焼	麦				
		人参のレモン煮	乳麦		インゲンソテー	乳麦		法蓮草			ピーマンソテー	卵乳麦		竹輪の辛子炒め	麦				
		れんこんの五目炒め煮	麦		竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		麩と大根の煮物	麦		れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦		豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦				
		ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		オーロラマカロニサラダ	卵乳麦		キャベツサラダ	卵乳麦		スパゲティサラダ	卵乳麦		マリーネサラダ	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	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	193kcal	352kcal	エネルギー	エネルギー	319kcal	478kcal	エネルギー	エネルギー	287kcal	446kcal	エネルギー	エネルギー	311kcal	470kcal	エネルギー	248kcal	407kcal
蛋白質	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	15.3g	19.0g	
脂質	脂質	6.3g	7.0g	脂質	脂質	15.7g	16.4g	脂質	脂質	18.4g	19.1g	脂質	脂質	18.6g	19.3g	脂質	12.8g	13.5g	
炭水化物	炭水化物	20.6g	53.6g	炭水化物	炭水化物	27.9g	60.9g	炭水化物	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	炭水化物	22.4g	55.4g	炭水化物	16.8g	49.8g	
ナトリウム	ナトリウム	720mg	1160mg	ナトリウム	ナトリウム	1036mg	1476mg	ナトリウム	ナトリウム	811mg	1251mg	ナトリウム	ナトリウム	863mg	1303mg	ナトリウム	646mg	1086mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.8g	
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	634kcal	1111kcal	エネルギー	エネルギー	623kcal	1100kcal	エネルギー	エネルギー	653kcal	1130kcal	エネルギー	エネルギー	710kcal	1187kcal	エネルギー	688kcal	1165kcal
	蛋白質	蛋白質	37.3g	48.4g	蛋白質	蛋白質	30.3g	41.4g	蛋白質	蛋白質	32.8g	43.9g	蛋白質	蛋白質	33.7g	44.8g	蛋白質	31.2g	42.3g
	脂質	脂質	29.5g	31.6g	脂質	脂質	29.7g	31.8g	脂質	脂質	34.8g	36.9g	脂質	脂質	38.1g	40.2g	脂質	37.8g	39.9g
	炭水化物	炭水化物	55.7g	154.7g	炭水化物	炭水化物	58.3g	157.3g	炭水化物	炭水化物	51.0g	150.0g	炭水化物	炭水化物	54.7g	153.7g	炭水化物	55.3g	154.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2268mg	3588mg	ナトリウム	ナトリウム	2412mg	3732mg	ナトリウム	ナトリウム	2224mg	3544mg	ナトリウム	ナトリウム	2360mg	3680mg	ナトリウム	2386mg	3706mg
	塩分	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.3g	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。