

「刻み食」 週間献立表

	4月3日(月)		4月4日(火)		4月5日(水)		4月6日(木)		4月7日(金)		
朝 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	
	蕪と鶏肉の煮物	卵麦	野菜とハムの卵炒め	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	豚肉と厚揚げの煮物	麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	ぜんまいとコンニャクの炒め煮	麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦	なめことじゃが芋の煮物	麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	
	れんこんサラダ	卵麦	法蓮草のおひたし	麦	一夜漬(白菜人参)	麦	たたきごぼう	麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落	
	★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	171kcal	330kcal	107kcal	266kcal	149kcal	308kcal	156kcal	315kcal	169kcal	328kcal
蛋白質	6.9g	10.6g	4.5g	8.2g	9.6g	13.3g	6.1g	9.8g	8.0g	11.7g	
脂質	9.8g	10.5g	6.3g	7.0g	5.8g	6.5g	6.1g	6.8g	6.5g	7.2g	
炭水化物	13.3g	46.3g	9.7g	42.7g	15.1g	48.1g	18.6g	51.6g	19.9g	52.9g	
ナトリウム	611mg	1051mg	604mg	1044mg	460mg	900mg	573mg	1013mg	633mg	1073mg	
塩分	1.6g	2.7g	1.5g	2.7g	1.2g	2.3g	1.5g	2.6g	1.6g	2.7g	
昼 食	★全粥240g	麦落	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	乳麦	
	ホイコーロー	麦	照焼チキン	麦	さばみりん干焼	麦	鶏の天ぷら	麦	オニオンソースハンバーグ	麦	
	白菜と竹輪の煮びたし	麦	オクラのベベロンチーノ	麦	法蓮草ソテー	乳麦	天ぷらのタレ	麦	人参のきな粉和え	麦	
	菜の花とツナの辛子和え	麦	大豆と人参の煮物	麦	ナスとひき肉のトマト煮込み	乳麦	塩枝豆	麦	五目炒め煮	卵麦落	
	★味噌汁	麦	梅和えスパゲティ	麦	★味噌汁	卵麦	豚肉としめじの生姜炒め	麦	バンバンジーサラダ	乳麦	
	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	266kcal	425kcal	286kcal	445kcal	319kcal	478kcal	245kcal	404kcal	216kcal	375kcal
蛋白質	12.5g	16.2g	16.1g	19.8g	14.1g	17.8g	13.7g	17.4g	13.0g	16.7g	
脂質	15.5g	16.2g	13.1g	13.8g	22.3g	23.0g	13.7g	14.4g	7.4g	8.1g	
炭水化物	17.6g	50.6g	24.9g	57.9g	15.1g	48.1g	16.9g	49.9g	20.8g	53.8g	
ナトリウム	950mg	1390mg	723mg	1163mg	769mg	1209mg	850mg	1290mg	760mg	1200mg	
塩分	2.4g	3.5g	1.8g	3.0g	2.0g	3.1g	2.2g	3.3g	1.9g	3.1g	
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵乳麦落	★全粥240g	麦	
	アジのカレー焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	麦	ハッシュドポーク	麦	肉団子の中華炒め	麦	白身フライ	麦	
	人参のきんぴら	麦	豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦	麩の野菜あんかけ	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	ピーマンのおかか和え	麦	
	春雨の五目炒め	麦	切干と人参のハリハリ	麦	春雨の酢の物	麦	パスタのサラダ	卵乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	
	和風コールスロー	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	和風マヨネーズ和え	卵麦	
	★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	211kcal	370kcal	231kcal	390kcal	213kcal	372kcal	314kcal	473kcal	365kcal	524kcal	
蛋白質	13.6g	17.3g	9.2g	12.9g	8.9g	12.6g	11.1g	14.8g	10.7g	14.4g	
脂質	8.9g	9.6g	12.3g	13.0g	8.8g	9.5g	18.6g	19.3g	25.3g	26.0g	
炭水化物	19.1g	52.1g	20.4g	53.4g	24.2g	57.2g	26.0g	59.0g	22.9g	55.9g	
ナトリウム	835mg	1275mg	862mg	1302mg	888mg	1328mg	863mg	1303mg	589mg	1029mg	
塩分	2.1g	3.2g	2.2g	3.3g	2.3g	3.4g	2.2g	3.3g	1.5g	2.6g	
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	648kcal	1125kcal	624kcal	1101kcal	681kcal	1158kcal	715kcal	1192kcal	750kcal	1227kcal
	蛋白質	33.0g	44.1g	29.8g	40.9g	32.6g	43.7g	30.9g	42.0g	31.7g	42.8g
	脂質	34.2g	36.3g	31.7g	33.8g	36.9g	39.0g	38.4g	40.5g	39.2g	41.3g
	炭水化物	50.0g	149.0g	55.0g	154.0g	54.4g	153.4g	61.5g	160.5g	63.6g	162.6g
	ナトリウム	2396mg	3716mg	2189mg	3509mg	2117mg	3437mg	2286mg	3606mg	1982mg	3302mg
	塩分	6.1g	9.4g	5.5g	9.0g	5.5g	8.8g	5.9g	9.2g	5.0g	8.4g

★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。



- 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。