

「刻み食」 週間献立表

	4月10日(月)		4月11日(火)		4月12日(水)		4月13日(木)		4月14日(金)		
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	鶏ごぼう	麦	クラムチャウダー	卵乳麦	厚揚げときこのおろし煮	乳麦	スクランブルエッグ	卵乳	玉ねぎと高野豆腐の煮物	麦	
	切干大根煮	麦	ナスの油炒め	麦	食べるトマトスープ	乳麦	なめこと若芽のサツと煮	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	
	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	キャベツとツナのナムル	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦	キャロットラペ	麦	ブロッコリーのサラダ	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	138kcal	297kcal	200kcal	359kcal	101kcal	260kcal	153kcal	312kcal	168kcal	327kcal
蛋白質	8.1g	11.8g	6.1g	9.8g	5.7g	9.4g	3.8g	7.5g	11.8g	15.5g	
脂質	5.1g	5.8g	14.1g	14.8g	3.1g	3.8g	9.8g	10.5g	7.6g	8.3g	
炭水化物	14.4g	47.4g	13.3g	46.3g	12.8g	45.8g	14.1g	47.1g	11.9g	44.9g	
ナトリウム	793mg	1233mg	588mg	1028mg	527mg	967mg	522mg	962mg	638mg	1078mg	
塩分	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 1.5g	2.6g	食塩相当量 1.3g	2.5g	食塩相当量 1.3g	2.4g	食塩相当量 1.6g	2.7g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	ブリの塩焼		根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦	鶏の柚子胡椒炒め	麦	白身魚のみぞれ煮	麦	肉カボチャ	麦	
	きのこソテー	乳麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	菜の花		ひじきと大豆の煮物	麦	
	豚肉ときくらげの卵炒め	卵乳麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	コーンサラダ	卵乳麦	金時豆煮	麦	菜の花のおひたし	麦	
	春雨のサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	いんげんと鶏肉のさつぱり胡麻酢和え	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	334kcal	493kcal	303kcal	462kcal	265kcal	424kcal	212kcal	371kcal	285kcal	444kcal	
蛋白質	16.7g	20.4g	12.7g	16.4g	9.8g	13.5g	19.1g	22.8g	12.3g	16.0g	
脂質	23.3g	24.0g	16.1g	16.8g	16.4g	17.1g	2.2g	2.9g	10.6g	11.3g	
炭水化物	12.7g	45.7g	25.4g	58.4g	18.6g	51.6g	29.8g	62.8g	36.5g	69.5g	
ナトリウム	646mg	1086mg	837mg	1277mg	810mg	1250mg	710mg	1150mg	964mg	1404mg	
塩分	食塩相当量 1.6g	2.8g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 2.5g	3.6g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	甘辛チキン	麦	メバルみりん焼	麦	やわらかメンチカツ	卵乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	チキンピカタ	卵麦	
	うま塩キャベツ	麦か	竹輪の辛子炒め	麦	ミックスソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	里芋のおろし煮	麦	
	豆腐のかい風あんかけ	卵麦か	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	イカと白菜の中華煮	乳麦か	豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	
	野菜のおひたし	麦	麩と若芽の酢の物	麦	和風スパゲティ	乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	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	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	198kcal	357kcal	186kcal	345kcal	325kcal	484kcal	263kcal	422kcal	278kcal	437kcal	
蛋白質	11.9g	15.6g	13.6g	17.3g	12.0g	15.7g	6.9g	10.6g	10.6g	14.3g	
脂質	9.3g	10.0g	8.9g	9.6g	16.9g	17.6g	16.3g	17.0g	15.8g	16.5g	
炭水化物	15.1g	48.1g	12.6g	45.6g	30.7g	63.7g	21.3g	54.3g	22.4g	55.4g	
ナトリウム	796mg	1236mg	784mg	1224mg	1062mg	1502mg	779mg	1219mg	772mg	1212mg	
塩分	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 2.7g	3.8g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 2.0g	3.1g	
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	670kcal	1147kcal	689kcal	1166kcal	691kcal	1168kcal	628kcal	1105kcal	731kcal	1208kcal
	蛋白質	36.7g	47.8g	32.4g	43.5g	27.5g	38.6g	29.8g	40.9g	34.7g	45.8g
	脂質	37.7g	39.8g	39.1g	41.2g	36.4g	38.5g	28.3g	30.4g	34.0g	36.1g
	炭水化物	42.2g	141.2g	51.3g	150.3g	62.1g	161.1g	65.2g	164.2g	70.8g	169.8g
	ナトリウム	2235mg	3555mg	2209mg	3529mg	2399mg	3719mg	2011mg	3331mg	2374mg	3694mg
	塩分	食塩相当量 5.6g	9.0g	食塩相当量 5.6g	8.9g	食塩相当量 6.1g	9.5g	食塩相当量 5.1g	8.4g	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。