

「刻み食」 週間献立表

	5月8日(月)		5月9日(火)		5月10日(水)		5月11日(木)		5月12日(金)		
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	蕪と鶏肉の煮物	麦	白菜と厚揚げの中華そば煮	乳麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	麩の玉子とじ	卵乳麦	
	白花豆煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	大根とひじきの煮物	麦	切干大根煮	麦	大根と椎茸の煮物	麦	
	一夜漬(白菜小松菜)	麦	キャロットラペ	麦	菜の花のおひたし	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	白菜のおかかポン酢和え	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	189kcal	348kcal	177kcal	336kcal	93kcal	252kcal	139kcal	298kcal	93kcal	252kcal
たんぱく質	10.1g	13.8g	7.8g	11.5g	6.1g	9.8g	3.5g	7.2g	4.1g	7.8g	
脂質	7.2g	7.9g	7.1g	7.8g	3.1g	3.8g	8.9g	9.6g	3.6g	4.3g	
炭水化物	21.3g	54.3g	20.5g	53.5g	11.0g	44.0g	10.9g	43.9g	11.5g	44.5g	
ナトリウム	465mg	905mg	716mg	1156mg	497mg	937mg	658mg	1098mg	633mg	1073mg	
塩分	1.2g	2.3g	1.8g	2.9g	1.3g	2.4g	1.7g	2.8g	1.6g	2.7g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	鶏の柚子胡椒炒め	麦	ホイコーロー	麦落	メバルみりん焼	麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	あぶらかれい味噌煮		
	白菜と揚げの旨煮	麦	なめことじゃが芋の煮物	麦	人参グラッセ	乳麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	法蓮草		
	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	白菜と若芽のナムル	麦	枝豆入り麻婆なす	麦か	法蓮草のおひたし	麦	豚肉と野菜の生妻炒め	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	205kcal	364kcal	269kcal	428kcal	281kcal	440kcal	223kcal	382kcal	255kcal	414kcal
たんぱく質	8.4g	12.1g	8.9g	12.6g	12.9g	16.6g	14.6g	18.3g	21.1g	24.8g	
脂質	9.9g	10.6g	16.2g	16.9g	17.5g	18.2g	8.1g	8.8g	11.4g	12.1g	
炭水化物	20.1g	53.1g	21.1g	54.1g	17.6g	50.6g	22.7g	55.7g	17.0g	50.0g	
ナトリウム	793mg	1233mg	939mg	1379mg	635mg	1075mg	957mg	1397mg	971mg	1411mg	
塩分	2.0g	3.1g	2.4g	3.5g	1.6g	2.7g	2.4g	3.6g	2.5g	3.6g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	ホッケの照焼	麦	和風おろしハンバーグ	乳麦	照焼チキン	麦	とんかつ	卵麦	鶏肉のカレー風味焼	麦	
	人参のレモン煮	乳麦	人参のきんぴら	麦	平さやいんげん	麦	うま塩キャベツ	麦か	塩枝豆		
	切干大根と豚肉の炒め物	麦	野菜と大豆のカレー煮	乳麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦	ゴロゴロ野菜の塩炒め	卵麦	
	マリーネサラダ	卵麦	鶏とごぼうの酢味噌和え	麦	おくらのとろろ和え	麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	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	247kcal	406kcal	201kcal	360kcal	282kcal	441kcal	304kcal	463kcal	264kcal	423kcal	
たんぱく質	13.5g	17.2g	10.7g	14.4g	12.6g	16.3g	13.9g	17.6g	14.4g	18.1g	
脂質	15.3g	16.0g	6.8g	7.5g	14.5g	15.2g	16.7g	17.4g	14.2g	14.9g	
炭水化物	11.9g	44.9g	22.1g	55.1g	23.9g	56.9g	24.6g	57.6g	19.2g	52.2g	
ナトリウム	724mg	1164mg	650mg	1090mg	841mg	1281mg	755mg	1195mg	913mg	1353mg	
塩分	1.8g	3.0g	1.7g	2.8g	2.1g	3.3g	1.9g	3.0g	2.3g	3.4g	
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	641kcal	1118kcal	647kcal	1124kcal	656kcal	1133kcal	666kcal	1143kcal	612kcal	1089kcal
	たんぱく質	32.0g	43.1g	27.4g	38.5g	31.6g	42.7g	32.0g	43.1g	39.6g	50.7g
	脂質	32.4g	34.5g	30.1g	32.2g	35.1g	37.2g	33.7g	35.8g	29.2g	31.3g
	炭水化物	53.3g	152.3g	63.7g	162.7g	52.5g	151.5g	58.2g	157.2g	47.7g	146.7g
	ナトリウム	1982mg	3302mg	2305mg	3625mg	1973mg	3293mg	2370mg	3690mg	2517mg	3837mg
	塩分	5.0g	8.4g	5.9g	9.2g	5.0g	8.4g	6.0g	9.4g	6.4g	9.7g

★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

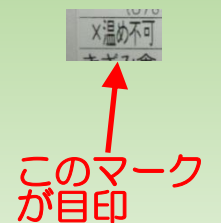


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。