

「刻み食」 週間献立表

	4月24日(月)			4月25日(火)			4月26日(水)			4月27日(木)			4月28日(金)			
朝 食	★全粥240g	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	★全粥240g	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	★全粥240g	白身魚のしんじょう	卵麦	★全粥240g	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	★全粥240g	大根と竹輪の煮物	麦	
		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		ひじきと挽肉の炒め煮	麦		きんぴられんこん	麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		白菜の煮びたし	麦	
		キャベツとベーコンのごま酢和え	卵乳麦		白滝とチンゲン菜の煮物	麦		菜の花としめじの和え物	麦		野菜のおひたし	麦		ポテトチキン	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	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	200kcal	359kcal	エネルギー	エネルギー	102kcal	261kcal	エネルギー	エネルギー	137kcal	296kcal	エネルギー	エネルギー	146kcal	305kcal
	たんぱく質	たんぱく質	7.7g	11.4g	たんぱく質	たんぱく質	6.1g	9.8g	たんぱく質	たんぱく質	4.9g	8.6g	たんぱく質	たんぱく質	8.5g	12.2g
脂質	脂質	11.6g	12.3g	脂質	脂質	4.3g	5.0g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	6.9g	7.6g	
炭水化物	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	炭水化物	10.5g	43.5g	炭水化物	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	炭水化物	12.6g	45.6g	
ナトリウム	ナトリウム	701mg	1141mg	ナトリウム	ナトリウム	556mg	996mg	ナトリウム	ナトリウム	644mg	1084mg	ナトリウム	ナトリウム	681mg	1121mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	
昼 食	★全粥240g	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	★全粥240g	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	★全粥240g	春野菜の豚肉炒め	麦	★全粥240g	鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦	★全粥240g	キーマカレーのルー	乳麦	
		インゲンソテー	乳麦		春雨のごま炒め	麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		里芋と白菜の味噌煮	麦		切干とインゲンの煮物	麦	
		五色煮豆	卵麦		ポテトマサラダ	卵乳麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		春雨のサラダ	卵乳麦		菜の花とツナの辛子和え	麦	
		玉子スパサラダ	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	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	280kcal	439kcal	エネルギー	エネルギー	258kcal	417kcal	エネルギー	エネルギー	246kcal	405kcal	エネルギー	エネルギー	251kcal	410kcal
たんぱく質	たんぱく質	10.0g	13.7g	たんぱく質	たんぱく質	8.0g	11.7g	たんぱく質	たんぱく質	10.5g	14.2g	たんぱく質	たんぱく質	9.1g	12.8g	
脂質	脂質	14.8g	15.5g	脂質	脂質	12.2g	12.9g	脂質	脂質	14.0g	14.7g	脂質	脂質	13.1g	13.8g	
炭水化物	炭水化物	26.0g	59.0g	炭水化物	炭水化物	26.8g	59.8g	炭水化物	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	炭水化物	23.1g	56.1g	
ナトリウム	ナトリウム	843mg	1283mg	ナトリウム	ナトリウム	939mg	1379mg	ナトリウム	ナトリウム	783mg	1223mg	ナトリウム	ナトリウム	800mg	1240mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	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	3.2g	
夕 食	★全粥240g	白身魚の生姜煮	麦	★全粥240g	キャベツメンチ	卵乳麦	★全粥240g	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	★全粥240g	さば塩焼		★全粥240g	ポークチャップ	乳麦	
		人参グラッセ	乳麦		きのこソテー	乳麦		大豆と椎茸の煮物	麦		人参のきんぴら	麦		揚げナスの肉味噌からめ	麦落	
		筑前煮	麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦		キャベツの麻婆あんかけ	麦落		コールスローサラダ	卵麦	
		切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦		鶏肉とオクラの中華風	麦		★味噌汁	麦		若芽とパインの酢の物	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	213kcal	372kcal	エネルギー	エネルギー	298kcal	457kcal	エネルギー	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	エネルギー	263kcal	422kcal
たんぱく質	たんぱく質	17.5g	21.2g	たんぱく質	たんぱく質	13.8g	17.5g	たんぱく質	たんぱく質	13.2g	16.9g	たんぱく質	たんぱく質	11.7g	15.4g	
脂質	脂質	8.6g	9.3g	脂質	脂質	16.6g	17.3g	脂質	脂質	10.8g	11.5g	脂質	脂質	16.9g	17.6g	
炭水化物	炭水化物	16.4g	49.4g	炭水化物	炭水化物	23.0g	56.0g	炭水化物	炭水化物	22.0g	55.0g	炭水化物	炭水化物	15.1g	48.1g	
ナトリウム	ナトリウム	738mg	1178mg	ナトリウム	ナトリウム	778mg	1218mg	ナトリウム	ナトリウム	833mg	1273mg	ナトリウム	ナトリウム	962mg	1402mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.6g	
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	693kcal	1170kcal	エネルギー	エネルギー	658kcal	1135kcal	エネルギー	エネルギー	616kcal	1093kcal	エネルギー	エネルギー	660kcal	1137kcal
	たんぱく質	たんぱく質	35.2g	46.3g	たんぱく質	たんぱく質	27.9g	39.0g	たんぱく質	たんぱく質	28.6g	39.7g	たんぱく質	たんぱく質	29.3g	40.4g
	脂質	脂質	35.0g	37.1g	脂質	脂質	33.1g	35.2g	脂質	脂質	31.8g	33.9g	脂質	脂質	36.9g	39.0g
	炭水化物	炭水化物	57.5g	156.5g	炭水化物	炭水化物	60.3g	159.3g	炭水化物	炭水化物	56.5g	155.5g	炭水化物	炭水化物	50.8g	149.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2282mg	3602mg	ナトリウム	ナトリウム	2273mg	3593mg	ナトリウム	ナトリウム	2260mg	3580mg	ナトリウム	ナトリウム	2443mg	3763mg
	塩分	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	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

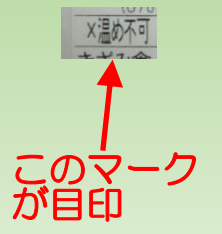


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。