「刻み食」　週間献立表

		3月4日（月）		3月5日（火）		3月6日（水）		3月7日（木）		3月8日（金）	
朝食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		大根と豚肉の甘辛煮	麦落	豚すき風煮物	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	大根と竹輪の煮物	麦
		白菜と挽肉のとろみ煮		ひじきと挽肉の炒め煮	麦	きんぴられんこん	麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦	白菜のスープ煮	乳麦
		人参と竹輪のごま和え	麦	一夜漬(大根)	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	大根なます	麦	人参しりしり	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 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー 183kcal	342kcal	エネルギー 131kcal	290kcal	エネルギー 125kcal	284kcal	エネルギー 141kcal	300kcal	エネルギー 79kcal	238kcal
	蛋白質	蛋白質 7.1g	10.8g	蛋白質 7.6g	11.3g	蛋白質 3.2g	6.9g	蛋白質 7.6g	11.3g	蛋白質 4.7g	8.4g
	脂 質	脂 質 11.1g	11.8g	脂 質 6.2g	6.9g	脂 質 6.9g	7.6g	脂 質 5.9g	6.6g	脂 質 2.0g	2.7g
	炭水化物	炭水化物 13.2g	46.2g	炭水化物 10.4g	43.4g	炭水化物 13.2g	46.2g	炭水化物 14.4g	47.4g	炭水化物 10.8g	43.8g
	ナトリウム	ナトリウム 631mg	1071mg	ナトリウム 604mg	1044mg	ナトリウム 620mg	1060mg	ナトリウム 618mg	1058mg	ナトリウム 561mg	1001mg
	塩 分	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 1.5g	2.7g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 1.4g	2.5g
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		サワラのごま焼	麦	ちらし寿司の具	卵麦か	豚肉のおろし煮	麦	鶏の幽庵焼き	麦	太刀魚の青じそ焼	麦
		人参グラッセ	乳麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦	オクラのペペロンチーノ		ピーマンソテー	卵乳麦
		キャベツとイカの味噌煮	麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	里芋と白菜の味噌煮	麦	枝豆入り麻婆なす	麦か
		わかめとパプリカの和え物	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	コールスローサラダ	卵麦
		★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 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー 179kcal	338kcal	エネルギー 225kcal	384kcal	エネルギー 305kcal	464kcal	エネルギー 257kcal	416kcal	エネルギー 242kcal	401kcal
	蛋白質	蛋白質 16.2g	19.9g	蛋白質 7.0g	10.7g	蛋白質 11.2g	14.9g	蛋白質 11.5g	15.2g	蛋白質 12.7g	16.4g
	脂 質	脂 質 7.0g	7.7g	脂 質 8.5g	9.2g	脂 質 21.1g	21.8g	脂 質 10.0g	10.7g	脂 質 16.0g	16.7g
	炭水化物	炭水化物 12.3g	45.3g	炭水化物 29.1g	62.1g	炭水化物 15.7g	48.7g	炭水化物 26.4g	59.4g	炭水化物 12.9g	45.9g
	ナトリウム	ナトリウム 892mg	1332mg	ナトリウム 1057mg	1497mg	ナトリウム 865mg	1305mg	ナトリウム 775mg	1215mg	ナトリウム 793mg	1233mg
	塩 分	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 2.7g	3.8g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 2.0g	3.1g
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		鶏のカレー照煮込み	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	さば塩焼		焼肉塩炒め	麦か
		インゲンソテー	乳麦	枝豆のペペロンチーノ風		大豆と椎茸の煮物	麦	人参のきんぴら	麦	切干とインゲンの煮物	麦
		五色煮豆	卵麦	高野豆腐の炒り煮	麦	きのこのおひたし	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	ポテトの和風サラダ	卵麦
		玉子スパサラダ	卵乳麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦	★味噌汁	麦	若芽ともやしの酢の物	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 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー 333kcal	492kcal	エネルギー 302kcal	461kcal	エネルギー 226kcal	385kcal	エネルギー 255kcal	414kcal	エネルギー 295kcal	454kcal
	蛋白質	蛋白質 15.6g	19.3g	蛋白質 14.7g	18.4g	蛋白質 13.2g	16.9g	蛋白質 11.9g	15.6g	蛋白質 11.8g	15.5g
	脂 質	脂 質 19.6g	20.3g	脂 質 17.7g	18.4g	脂 質 7.7g	8.4g	脂 質 16.9g	17.6g	脂 質 18.9g	19.6g
	炭水化物	炭水化物 21.9g	54.9g	炭水化物 22.0g	55.0g	炭水化物 28.1g	61.1g	炭水化物 12.8g	45.8g	炭水化物 18.2g	51.2g
	ナトリウム	ナトリウム 758mg	1198mg	ナトリウム 680mg	1120mg	ナトリウム 960mg	1400mg	ナトリウム 1006mg	1446mg	ナトリウム 811mg	1251mg
	塩 分	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 2.4g	3.6g	食塩相当量 2.6g	3.7g	食塩相当量 2.1g	3.2g
合計	栄養価	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー 695kcal	1172kcal	エネルギー 658kcal	1135kcal	エネルギー 656kcal	1133kcal	エネルギー 653kcal	1130kcal	エネルギー 616kcal	1093kcal
	蛋白質	蛋白質 38.9g	50.0g	蛋白質 29.3g	40.4g	蛋白質 27.6g	38.7g	蛋白質 31.0g	42.1g	蛋白質 29.2g	40.3g
	脂 質	脂 質 37.7g	39.8g	脂 質 32.4g	34.5g	脂 質 35.7g	37.8g	脂 質 32.8g	34.9g	脂 質 36.9g	39.0g
	炭水化物	炭水化物 47.4g	146.4g	炭水化物 61.5g	160.5g	炭水化物 57.0g	156.0g	炭水化物 53.6g	152.6g	炭水化物 41.9g	140.9g
	ナトリウム	ナトリウム 2281mg	3601mg	ナトリウム 2341mg	3661mg	ナトリウム 2445mg	3765mg	ナトリウム 2399mg	3719mg	ナトリウム 2165mg	3485mg
	塩 分	食塩相当量 5.8g	9.1g	食塩相当量 5.9g	9.3g	食塩相当量 6.2g	9.6g	食塩相当量 6.2g	9.5g	食塩相当量 5.5g	8.8g

★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。