

「刻み食」 週間献立表

	3月11日(月)		3月12日(火)		3月13日(水)		3月14日(木)		3月15日(金)		
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	がんとどきの含め煮	麦	里芋のそぼろ煮	乳麦	イカと白菜の中華煮	乳麦か	大根と鶏肉のごま味噌煮	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	
	中華うま煮	卵乳麦か	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	ひじきと大豆の煮物	麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦か	
	春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦	ごぼうのごま酢和え	麦	若芽の酢味噌和え	麦	三色炒め煮	麦落	白菜の辛子柚子和え	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	185kcal	344kcal	140kcal	299kcal	109kcal	268kcal	141kcal	300kcal	112kcal	271kcal
蛋白質	5.7g	9.4g	6.4g	10.1g	8.8g	12.5g	10.9g	14.6g	6.1g	9.8g	
脂質	10.2g	10.9g	2.6g	3.3g	2.4g	3.1g	4.8g	5.5g	3.6g	4.3g	
炭水化物	16.9g	49.9g	22.8g	55.8g	13.1g	46.1g	13.9g	46.9g	15.0g	48.0g	
ナトリウム	751mg	1191mg	792mg	1232mg	671mg	1111mg	665mg	1105mg	527mg	967mg	
塩分	1.9g	3.0g	2.0g	3.1g	1.7g	2.8g	1.7g	2.8g	1.3g	2.5g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	メバルのバジルオリーブ焼		豚キムチ	麦	チキンピカタ	卵麦	アジの幽庵焼	麦	豆腐ハンバーグのきのこあん	卵麦	
	平さやいんげん		ふきの含め煮	乳麦	一口ナスのオランダ煮	麦	大根の酢漬		具沢山きんぴら	麦	
	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	キャベツとツナのナムル	麦	れんこんサラダ	卵麦	白菜とミンチの中華炒め	麦か	キャベツのピーナツ和え	麦落	
	蓮根とひじきのサラダ	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	★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	200kcal	359kcal	195kcal	354kcal	369kcal	528kcal	263kcal	422kcal	222kcal	381kcal	
蛋白質	13.7g	17.4g	10.5g	14.2g	10.3g	14.0g	15.8g	19.5g	9.1g	12.8g	
脂質	9.5g	10.2g	11.0g	11.7g	28.2g	28.9g	11.9g	12.6g	14.0g	14.7g	
炭水化物	15.2g	48.2g	13.3g	46.3g	18.8g	51.8g	20.0g	53.0g	15.9g	48.9g	
ナトリウム	764mg	1204mg	799mg	1239mg	718mg	1158mg	751mg	1191mg	665mg	1105mg	
塩分	1.9g	3.1g	2.0g	3.2g	1.8g	2.9g	1.9g	3.0g	1.7g	2.8g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	鶏肉と野菜の塩麹炒め		ポテトコロッケ	卵乳麦	白身魚の味噌煮		生姜焼き	麦落	ささみ大葉フライ	麦	
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	人参グラッセ	乳麦	菜の花		ジャガイモと椎茸の煮物	麦	人参のきな粉和え	麦	
	キャベツサラダ	卵乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵麦	ナスとひき肉のトマト煮込み	乳麦	
	★味噌汁	麦	和風スパゲティ	乳麦	キャベツと煮し鶏の甘酢漬	麦	★味噌汁	麦	切干大根の洋風サラダ	卵乳麦	
			★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	202kcal	361kcal	323kcal	482kcal	220kcal	379kcal	260kcal	419kcal	303kcal	462kcal	
蛋白質	10.5g	14.2g	11.4g	15.1g	16.6g	20.3g	11.8g	15.5g	12.3g	16.0g	
脂質	11.4g	12.1g	17.0g	17.7g	7.5g	8.2g	14.2g	14.9g	18.6g	19.3g	
炭水化物	13.5g	46.5g	31.2g	64.2g	20.7g	53.7g	20.7g	53.7g	22.1g	55.1g	
ナトリウム	814mg	1254mg	804mg	1244mg	897mg	1337mg	824mg	1264mg	780mg	1220mg	
塩分	2.1g	3.2g	2.0g	3.2g	2.3g	3.4g	2.1g	3.2g	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	587kcal	1064kcal	658kcal	1135kcal	698kcal	1175kcal	664kcal	1141kcal	637kcal	1114kcal
	蛋白質	29.9g	41.0g	28.3g	39.4g	35.7g	46.8g	38.5g	49.6g	27.5g	38.6g
	脂質	31.1g	33.2g	30.6g	32.7g	38.1g	40.2g	30.9g	33.0g	36.2g	38.3g
	炭水化物	45.6g	144.6g	67.3g	166.3g	52.6g	151.6g	54.6g	153.6g	53.0g	152.0g
	ナトリウム	2329mg	3649mg	2395mg	3715mg	2286mg	3606mg	2240mg	3560mg	1972mg	3292mg
	塩分	5.9g	9.3g	6.0g	9.5g	5.8g	9.1g	5.7g	9.0g	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。

このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。

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。