

# 「刻み食」 週間献立表

	3月18日(月)		3月19日(火)		3月20日(水)		3月21日(木)		3月22日(金)			
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	豚肉ときのこの炒め物	麦	オムレツイタリアンソース	卵乳麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	麩の玉子とじ	卵乳麦		
	白花豆煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	大根と椎茸の煮物	麦	じゃが芋とコーンのコンソメ味	乳麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦		
	一夜漬(白菜小松菜)	麦	キャベツの白だし和え	卵麦	ポテコーンサラダ	卵乳麦	人参のおかかサラダ	麦	一夜漬(大根)	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
	エネルギー	エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	エネルギー	173kcal	332kcal	エネルギー	エネルギー	161kcal	320kcal
たんぱく質	たんぱく質	8.6g	12.3g	たんぱく質	たんぱく質	8.8g	12.5g	たんぱく質	たんぱく質	5.9g	9.6g	
脂質	脂質	4.3g	5.0g	脂質	脂質	8.5g	9.2g	脂質	脂質	8.0g	8.7g	
炭水化物	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	炭水化物	11.8g	44.8g	
ナトリウム	ナトリウム	524mg	964mg	ナトリウム	ナトリウム	743mg	1183mg	ナトリウム	ナトリウム	518mg	958mg	
塩分	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	
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	治部風煮物	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			
	豆腐と白菜のとろとろ煮	卵麦か	じゃが芋のそぼろあん	麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦落	大豆としらすの甘辛煮	麦	法蓮草			
	春雨の中華和え	卵乳麦	白菜と若芽のナムル	麦	春雨の酢の物	麦	菜の花の菜種和え	卵麦	豚肉と野菜の生薬炒め	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	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	197kcal	356kcal	エネルギー	エネルギー	280kcal	439kcal	エネルギー	エネルギー	214kcal	373kcal
たんぱく質	たんぱく質	9.1g	12.8g	たんぱく質	たんぱく質	10.2g	13.9g	たんぱく質	たんぱく質	9.8g	13.5g	
脂質	脂質	9.4g	10.1g	脂質	脂質	16.6g	17.3g	脂質	脂質	9.5g	10.2g	
炭水化物	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	炭水化物	21.0g	54.0g	
ナトリウム	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	ナトリウム	934mg	1374mg	ナトリウム	ナトリウム	851mg	1291mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	赤魚の磯辺焼	麦	和風おろしハンバーグ	乳麦	ほっけ塩焼		とんかつ	卵麦	鶏肉のマーマレード煮	麦		
	人参のレモン煮	乳麦	菜の花		人参グラッセ	乳麦	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	豚肉と蓮根の炒め物	麦	イカと青梗菜の炒め物	麦	ジャーマンポテト	乳麦		
	マリーネサラダ	卵麦	鶏とごぼうの酢味噌和え	麦	パスタのサラダ	卵乳麦	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	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	239kcal	398kcal	エネルギー	エネルギー	198kcal	357kcal	エネルギー	エネルギー	258kcal	417kcal	
たんぱく質	たんぱく質	13.4g	17.1g	たんぱく質	たんぱく質	11.2g	14.9g	たんぱく質	たんぱく質	14.9g	18.6g	
脂質	脂質	14.8g	15.5g	脂質	脂質	6.6g	7.3g	脂質	脂質	14.0g	14.7g	
炭水化物	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	炭水化物	17.2g	50.2g	
ナトリウム	ナトリウム	755mg	1195mg	ナトリウム	ナトリウム	640mg	1080mg	ナトリウム	ナトリウム	651mg	1091mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	
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
	エネルギー	エネルギー	594kcal	1071kcal	エネルギー	エネルギー	651kcal	1128kcal	エネルギー	エネルギー	633kcal	1110kcal
	たんぱく質	たんぱく質	31.1g	42.2g	たんぱく質	たんぱく質	30.2g	41.3g	たんぱく質	たんぱく質	30.7g	41.8g
	脂質	脂質	28.5g	30.6g	脂質	脂質	31.7g	33.8g	脂質	脂質	33.3g	35.4g
	炭水化物	炭水化物	52.0g	151.0g	炭水化物	炭水化物	57.9g	156.9g	炭水化物	炭水化物	50.0g	149.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2023mg	3343mg	ナトリウム	ナトリウム	2317mg	3637mg	ナトリウム	ナトリウム	2020mg	3340mg
	塩分	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	5.2g	8.5g

★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

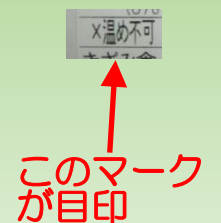


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。