

「刻み食」 週間献立表

	4月8日(月)		4月9日(火)		4月10日(水)		4月11日(木)		4月12日(金)				
朝 食	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	野菜とハムの卵炒め	卵乳麦	★全粥240g	鶏大豆	麦	★全粥240g	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵乳麦		
	肉団子と白菜の煮物	麦	ぜんまいとミンチの煮物	卵乳麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦	寄せ豆腐のうすあん	麦	なめことじゃが芋の煮物	麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	
	鶏肉とオクラの中華風	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵乳麦	一夜漬(白菜昆布)	麦	たたきごぼう	麦	★味噌汁	麦	オクラとめかぶの三杯酢	麦	
	きくらげとこんにゃくの佃煮	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	★味噌汁	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
	エネルギー	エネルギー	117kcal	276kcal	エネルギー	170kcal	329kcal	エネルギー	136kcal	295kcal	エネルギー	176kcal	335kcal
蛋白質	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	5.4g	9.1g	
脂質	脂質	4.1g	4.8g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	4.9g	5.6g	脂質	8.8g	9.5g	
炭水化物	炭水化物	14.0g	47.0g	炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	18.8g	51.8g	
ナトリウム	ナトリウム	633mg	1073mg	ナトリウム	578mg	1018mg	ナトリウム	459mg	899mg	ナトリウム	752mg	1192mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
昼 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	ハニーマスタードチキン	麦	★全粥240g	鯖のみぞれ煮	麦	★全粥240g	鶏の天ぷら	卵乳麦		
	豚肉と厚揚げの炒め物	卵乳麦	オクラのべべロンチーノ	麦	菜の花	麦	天ぷらのタレ	麦	法蓮草ソテー	卵乳麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	
	ふきと大根のスープ煮	卵乳麦	洋風肉じゃが煮	乳麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	塩枝豆	麦	五目炒め煮	卵乳麦	春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦	
	菜の花の菜種和え	卵乳麦	切干と若芽のごま和え	麦	春雨の酢の物	麦	豚肉のチリソース炒め	麦	★味噌汁	麦	春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★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
	エネルギー	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	236kcal	395kcal	エネルギー	317kcal	476kcal	エネルギー	225kcal	384kcal
蛋白質	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	13.3g	17.0g	
脂質	脂質	13.1g	13.8g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	10.2g	10.9g	
炭水化物	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	19.8g	52.8g	
ナトリウム	ナトリウム	845mg	1285mg	ナトリウム	790mg	1230mg	ナトリウム	871mg	1311mg	ナトリウム	759mg	1199mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	★全粥240g	ハッシュドポーク	乳麦	★全粥240g	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦		
	アジの幽庵焼	麦	蓮根と豚肉の煮物	麦	ツナあっさり煮	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵乳麦	ブリの塩焼	麦	ピーマンのおかか和え	麦	
	人参のきんぴら	麦	梅和えスパゲティ	麦	キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング	卵乳麦	パスタのサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	バンバンジーサラダ	麦	
	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	★味噌汁	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
エネルギー	エネルギー	270kcal	429kcal	エネルギー	268kcal	427kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	
蛋白質	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	9.1g	12.8g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	11.3g	15.0g	
脂質	脂質	13.4g	14.1g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	12.5g	13.2g	
炭水化物	炭水化物	19.8g	52.8g	炭水化物	25.3g	58.3g	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	24.6g	57.6g	
ナトリウム	ナトリウム	893mg	1333mg	ナトリウム	893mg	1333mg	ナトリウム	963mg	1403mg	ナトリウム	934mg	1374mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g	
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
	エネルギー	エネルギー	601kcal	1078kcal	エネルギー	674kcal	1151kcal	エネルギー	675kcal	1152kcal	エネルギー	658kcal	1135kcal
	蛋白質	蛋白質	30.7g	41.8g	蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	31.7g	42.8g	蛋白質	30.0g	41.1g
	脂質	脂質	30.6g	32.7g	脂質	37.1g	39.2g	脂質	35.5g	37.6g	脂質	31.5g	33.6g
	炭水化物	炭水化物	48.7g	147.7g	炭水化物	57.9g	156.9g	炭水化物	56.0g	155.0g	炭水化物	63.2g	162.2g
	ナトリウム	ナトリウム	2371mg	3691mg	ナトリウム	2261mg	3581mg	ナトリウム	2293mg	3613mg	ナトリウム	2445mg	3765mg
	塩分	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	6.2g	9.5g

★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。

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。