

# 「刻み食」 週間献立表

	3月25日(月)		3月26日(火)		3月27日(水)		3月28日(木)		3月29日(金)		
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	麩と大根の煮物	麦	和風ポトフ	乳麦	豚すき風煮物	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	鶏と大根の味噌煮	麦	
	れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦	大根と竹輪の煮物	麦	キャベツの土佐煮	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	
	キャベツの漬物 柚子風味	麦	バンバンジーサラダ	乳麦	キャロットラペ	麦	根菜の柚子マリネ	麦	枝豆とオクラのおかか和え	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	89kcal	248kcal	121kcal	280kcal	140kcal	299kcal	120kcal	279kcal	118kcal	277kcal
蛋白質	4.2g	7.9g	5.1g	8.8g	6.6g	10.3g	3.7g	7.4g	9.7g	13.4g	
脂質	1.6g	2.3g	3.4g	4.1g	5.0g	5.7g	6.2g	6.9g	3.5g	4.2g	
炭水化物	14.3g	47.3g	18.0g	51.0g	16.6g	49.6g	12.3g	45.3g	12.2g	45.2g	
ナトリウム	533mg	973mg	528mg	968mg	626mg	1066mg	534mg	974mg	644mg	1084mg	
塩分	1.4g	2.5g	1.3g	2.5g	1.6g	2.7g	1.4g	2.5g	1.6g	2.8g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	プリのごま醤油焼	麦	鶏の天ぷら	卵麦	メバルみりん焼	麦	照焼チキン	麦	アジのカレー焼	麦	
	人参のきんぴら	麦	天ぷらのタレ	麦	人参煮	麦	平さやいんげん	麦	法蓮草ソテー	乳麦	
	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	インゲンソテー	乳麦	菜の花とベーコンの pasta	卵乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	担々風春雨	麦落	
	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	おかからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦	
	★味噌汁	麦	煮生酢	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	317kcal	476kcal	189kcal	348kcal	256kcal	415kcal	340kcal	499kcal	267kcal	426kcal	
蛋白質	17.6g	21.3g	13.5g	17.2g	13.6g	17.3g	15.9g	19.6g	14.3g	18.0g	
脂質	20.2g	20.9g	5.2g	5.9g	13.0g	13.7g	19.3g	20.0g	15.3g	16.0g	
炭水化物	14.8g	47.8g	23.2g	56.2g	20.6g	53.6g	25.2g	58.2g	19.4g	52.4g	
ナトリウム	768mg	1208mg	760mg	1200mg	644mg	1084mg	726mg	1166mg	778mg	1218mg	
塩分	2.0g	3.1g	1.9g	3.1g	1.6g	2.8g	1.8g	3.0g	2.0g	3.1g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	キャベツと豚肉の塩あんかけ		牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	さば梅煮	麦	豚肉とインゲンの山椒炒め	麦	
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	切干大根としらすの煮物	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	麩の野菜あんかけ	麦	炒り豆腐	卵乳麦	
	若芽とパインの酢の物	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	金時豆煮	麦	切干と法蓮草のおひたし	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	★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	194kcal	353kcal	314kcal	473kcal	252kcal	411kcal	225kcal	384kcal	260kcal	419kcal
蛋白質	11.3g	15.0g	11.1g	14.8g	7.6g	11.3g	11.0g	14.7g	12.0g	15.7g	
脂質	8.1g	8.8g	21.3g	22.0g	11.4g	12.1g	13.5g	14.2g	14.9g	15.6g	
炭水化物	18.8g	51.8g	19.0g	52.0g	30.4g	63.4g	12.6g	45.6g	18.4g	51.4g	
ナトリウム	868mg	1308mg	881mg	1321mg	792mg	1232mg	744mg	1184mg	897mg	1337mg	
塩分	2.2g	3.3g	2.2g	3.4g	2.0g	3.1g	1.9g	3.0g	2.3g	3.4g	
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	600kcal	1077kcal	624kcal	1101kcal	648kcal	1125kcal	685kcal	1162kcal	645kcal	1122kcal
	蛋白質	33.1g	44.2g	29.7g	40.8g	27.8g	38.9g	30.6g	41.7g	36.0g	47.1g
	脂質	29.9g	32.0g	29.9g	32.0g	29.4g	31.5g	39.0g	41.1g	33.7g	35.8g
	炭水化物	47.9g	146.9g	60.2g	159.2g	67.6g	166.6g	50.1g	149.1g	50.0g	149.0g
	ナトリウム	2169mg	3489mg	2169mg	3489mg	2062mg	3382mg	2004mg	3324mg	2319mg	3639mg
	塩分	5.6g	8.9g	5.4g	9.0g	5.2g	8.6g	5.1g	8.5g	5.9g	9.3g

★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

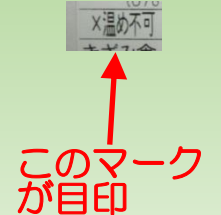


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。