

「刻み食」 週間献立表

	5月13日(月)			5月14日(火)			5月15日(水)			5月16日(木)			5月17日(金)			
朝 食	★全粥240g	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	★全粥240g	和風ポトフ	乳麦	★全粥240g	豚すき風煮物	麦	★全粥240g	白身魚のしんじょう	卵麦	★全粥240g	鶏と大根の味噌煮	麦	
		ふきと人参の甘露煮	麦		マカロニトマト炒め	乳麦		大根と竹輪の煮物	麦		きんぴられんこん	麦		ひじきの具だくさん煮	麦	
		キャベツとツナのナムル	麦		パンパンジーサラダ	乳麦		ポテコーンサラダ	卵乳麦		キャベツの漬物柚子風味	麦		れんこんサラダ	卵麦	
		★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	119kcal	278kcal	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	190kcal	349kcal	エネルギー	122kcal	281kcal	エネルギー	150kcal	309kcal
	蛋白質	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	3.1g	6.8g	蛋白質	7.3g	11.0g
脂質	脂質	4.7g	5.4g	脂質	3.7g	4.4g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	7.5g	8.2g	
炭水化物	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	13.8g	46.8g	
ナトリウム	ナトリウム	645mg	1085mg	ナトリウム	468mg	908mg	ナトリウム	615mg	1055mg	ナトリウム	571mg	1011mg	ナトリウム	620mg	1060mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
昼 食	★全粥240g	アジの幽庵焼	麦	★全粥240g	鶏の天ぷら	卵麦	★全粥240g	赤魚の煮付け	麦	★全粥240g	治部風煮物	麦	★全粥240g	メバルのバジルオリーブ焼		
		人参のきんぴら	麦		天ぷらのタレ	麦		人参のレモン煮	乳麦		キャベツと油揚げの味噌煮	麦		法蓮草ソテー	乳麦	
		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		ひき肉と豆腐のうま煮	麦落		さつまいもと大豆のマヨサラダ	卵乳麦		炒り豆腐	卵乳麦	
		カボチャとレンコンのサラダ	卵乳麦		大豆とごぼうの味噌炒め	麦落		スパゲティサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		鶏肉とオクラの中華風	麦	
		★味噌汁	麦		煮生酢	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	243kcal	402kcal	エネルギー	195kcal	354kcal	エネルギー	284kcal	443kcal	エネルギー	293kcal	452kcal	エネルギー	184kcal	343kcal
蛋白質	蛋白質	16.2g	19.9g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	18.5g	22.2g	
脂質	脂質	10.7g	11.4g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	6.5g	7.2g	
炭水化物	炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	24.3g	57.3g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	22.5g	55.5g	炭水化物	12.2g	45.2g	
ナトリウム	ナトリウム	856mg	1296mg	ナトリウム	820mg	1260mg	ナトリウム	828mg	1268mg	ナトリウム	785mg	1225mg	ナトリウム	756mg	1196mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕 食	★全粥240g	キャベツと豚肉の塩あんかけ		★全粥240g	牛肉と竹の子入り春雨炒め	麦	★全粥240g	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	★全粥240g	鯖の照焼	麦	★全粥240g	豚肉とインゲンの山椒炒め	麦	
		なすのトロ口生姜煮	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		塩枝豆	麦		担々風春雨	麦落	
		麩と若芽の酢の物	麦		青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦		金時豆煮	麦		麩の野菜あんかけ	麦		キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		菜の花とツナの辛子和え	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	233kcal	392kcal	エネルギー	293kcal	452kcal	エネルギー	216kcal	375kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	294kcal	453kcal
	蛋白質	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	9.3g	13.0g
脂質	脂質	15.7g	16.4g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	5.0g	5.7g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	19.3g	20.0g	
炭水化物	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	33.0g	66.0g	炭水化物	11.7g	44.7g	炭水化物	20.6g	53.6g	
ナトリウム	ナトリウム	843mg	1283mg	ナトリウム	961mg	1401mg	ナトリウム	792mg	1232mg	ナトリウム	694mg	1134mg	ナトリウム	739mg	1179mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
合 計	★全粥240g	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	★全粥240g	和風ポトフ	乳麦	★全粥240g	豚すき風煮物	麦	★全粥240g	白身魚のしんじょう	卵麦	★全粥240g	鶏と大根の味噌煮	麦	
		ふきと人参の甘露煮	麦		マカロニトマト炒め	乳麦		大根と竹輪の煮物	麦		きんぴられんこん	麦		ひじきの具だくさん煮	麦	
		キャベツとツナのナムル	麦		パンパンジーサラダ	乳麦		ポテコーンサラダ	卵乳麦		キャベツの漬物柚子風味	麦		れんこんサラダ	卵麦	
		★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	595kcal	1072kcal	エネルギー	628kcal	1105kcal	エネルギー	690kcal	1167kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal	エネルギー	628kcal	1105kcal
	蛋白質	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	33.2g	44.3g	蛋白質	28.8g	39.9g	蛋白質	35.1g	46.2g
脂質	脂質	31.1g	33.2g	脂質	27.9g	30.0g	脂質	32.6g	34.7g	脂質	37.4g	39.5g	脂質	33.3g	35.4g	
炭水化物	炭水化物	46.6g	145.6g	炭水化物	64.0g	163.0g	炭水化物	63.8g	162.8g	炭水化物	46.8g	145.8g	炭水化物	46.6g	145.6g	
ナトリウム	ナトリウム	2344mg	3664mg	ナトリウム	2249mg	3569mg	ナトリウム	2235mg	3555mg	ナトリウム	2050mg	3370mg	ナトリウム	2115mg	3435mg	
塩分	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.4g	8.7g	

★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。