

「刻み食」 週間献立表

| | 4月22日(月) | | 4月23日(火) | | 4月24日(水) | | 4月25日(木) | | 4月26日(金) | | |
|--------|----------------------------------|---------|---------------|---------|---------------|---------|--------------|---------|--------------|---------|----------|
| 朝 食 | ★全粥240g | 卵麦 | ★全粥240g | 麦 | ★全粥240g | 麦 | ★全粥240g | 麦 | ★全粥240g | 麦 | |
| | 油揚げの玉子とじ | 乳麦 | 玉ねぎと高野豆腐の煮物 | 麦 | 鶏肉と大豆の生姜煮 | 麦 | 和風ポトフ | 乳麦 | 寄せ豆腐のうすあん | 卵麦 | |
| | ふきの含め煮 | 麦 | きくらげとこんにやくの佃煮 | 麦 | 蓮根と竹輪のきんぴら | 麦 | 人参しりしり | 麦 | キャベツの土佐煮 | 麦 | |
| | <small>いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え</small> | 麦 | 切干と若芽のごま和え | 麦 | 白菜のスープ煮 | 乳麦 | 大根と青菜の柚子和え | 麦 | わかめとパプリカの和え物 | 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 | 118kcal | 277kcal | 155kcal | 314kcal | 167kcal | 326kcal | 96kcal | 255kcal | 137kcal | 296kcal |
| | 蛋白質 | 8.1g | 11.8g | 9.4g | 13.1g | 10.4g | 14.1g | 3.8g | 7.5g | 5.8g | 9.5g |
| | 脂質 | 5.0g | 5.7g | 7.6g | 8.3g | 6.8g | 7.5g | 1.7g | 2.4g | 8.4g | 9.1g |
| | 炭水化物 | 10.9g | 43.9g | 12.3g | 45.3g | 16.6g | 49.6g | 16.1g | 49.1g | 10.5g | 43.5g |
| ナトリウム | 550mg | 990mg | 613mg | 1053mg | 565mg | 1005mg | 599mg | 1039mg | 772mg | 1212mg | |
| 塩分 | 1.4g | 2.5g | 1.6g | 2.7g | 1.4g | 2.6g | 1.5g | 2.6g | 2.0g | 3.1g | |
| 昼 食 | ★全粥240g | 麦落 | ★全粥240g | 乳麦 | ★全粥240g | 麦 | ★全粥240g | 麦 | ★全粥240g | 卵乳麦 | |
| | 豚生姜焼き丼の具 | 麦 | 花野菜と鶏肉のバジル炒め | 乳麦 | キャベツと豚肉の塩あんかけ | 麦 | 白身フライ | 麦 | 大根とつくねの煮物 | 卵乳麦 | |
| | 蕪のとろとろ煮 | 麦 | ツナじゃがバター | 乳麦 | 担々風春雨 | 麦落 | 人参のきんぴら | 麦 | 白菜と揚げの旨煮 | 麦 | |
| | ハムと春雨のサラダ | 卵乳麦 | キャベツのピリ辛マヨネーズ | 卵麦 | 大根の甘酢漬け | 麦 | 切干大根とベーコンの煮物 | 卵乳麦 | ポテトの和風サラダ | 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 | 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 | 285kcal | 444kcal | 234kcal | 393kcal | 206kcal | 365kcal | 305kcal | 464kcal | 231kcal | 390kcal |
| | 蛋白質 | 10.7g | 14.4g | 11.0g | 14.7g | 9.5g | 13.2g | 11.3g | 15.0g | 8.7g | 12.4g |
| | 脂質 | 13.4g | 14.1g | 13.1g | 13.8g | 9.9g | 10.6g | 19.2g | 19.9g | 10.8g | 11.5g |
| | 炭水化物 | 29.4g | 62.4g | 18.6g | 51.6g | 19.8g | 52.8g | 21.5g | 54.5g | 24.4g | 57.4g |
| ナトリウム | 1036mg | 1476mg | 764mg | 1204mg | 633mg | 1073mg | 691mg | 1131mg | 881mg | 1321mg | |
| 塩分 | 2.6g | 3.8g | 1.9g | 3.1g | 1.6g | 2.7g | 1.8g | 2.9g | 2.2g | 3.4g | |
| 夕 食 | ★全粥240g | 麦 | ★全粥240g | 乳麦 | ★全粥240g | 麦 | ★全粥240g | 卵 | ★全粥240g | 麦 | |
| | ブリの磯辺焼 | 麦 | 照焼ハンバーグ | 乳麦 | 鯖の味噌煮 | 麦 | ハーブチキンソテー | 卵 | さわら味噌粕焼 | 麦 | |
| | 人参のレモン煮 | 乳麦 | 枝豆のベベロンチーノ風 | 麦 | 法蓮草 | 麦 | 平さやいんげん | 麦 | 竹輪の辛子炒め | 麦 | |
| | キャベツとヒカの味噌煮 | 麦 | ひじきの五目煮 | 麦 | 麩と大根の煮物 | 麦 | 高野豆腐の炒り煮 | 麦 | 豚バラと春雨のニラ玉炒め | 卵乳麦 | |
| | 青梗菜と大豆の和え物 | 麦 | オーロラマカロニサラダ | 卵乳麦 | キャベツサラダ | 卵乳麦 | オクラのおかか和え梅風味 | 麦 | マリーネサラダ | 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 | 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 | 245kcal | 404kcal | 271kcal | 430kcal | 290kcal | 449kcal | 224kcal | 383kcal | 288kcal | 447kcal |
| | 蛋白質 | 20.5g | 24.2g | 10.4g | 14.1g | 12.9g | 16.6g | 15.7g | 19.4g | 14.4g | 18.1g |
| | 脂質 | 11.4g | 12.1g | 13.0g | 13.7g | 18.4g | 19.1g | 12.1g | 12.8g | 17.0g | 17.7g |
| 炭水化物 | 13.6g | 46.6g | 25.4g | 58.4g | 16.7g | 49.7g | 13.4g | 46.4g | 17.3g | 50.3g | |
| ナトリウム | 889mg | 1329mg | 869mg | 1309mg | 797mg | 1237mg | 740mg | 1180mg | 884mg | 1324mg | |
| 塩分 | 2.3g | 3.4g | 2.2g | 3.3g | 2.0g | 3.1g | 1.9g | 3.0g | 2.2g | 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 | 648kcal | 1125kcal | 660kcal | 1137kcal | 663kcal | 1140kcal | 625kcal | 1102kcal | 656kcal | 1133kcal |
| | 蛋白質 | 39.3g | 50.4g | 30.8g | 41.9g | 32.8g | 43.9g | 30.8g | 41.9g | 28.9g | 40.0g |
| | 脂質 | 29.8g | 31.9g | 33.7g | 35.8g | 35.1g | 37.2g | 33.0g | 35.1g | 36.2g | 38.3g |
| | 炭水化物 | 53.9g | 152.9g | 56.3g | 155.3g | 53.1g | 152.1g | 51.0g | 150.0g | 52.2g | 151.2g |
| | ナトリウム | 2475mg | 3795mg | 2246mg | 3566mg | 1995mg | 3315mg | 2030mg | 3350mg | 2537mg | 3857mg |
| | 塩分 | 6.3g | 9.7g | 5.7g | 9.1g | 5.0g | 8.4g | 5.2g | 8.5g | 6.4g | 9.9g |

★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

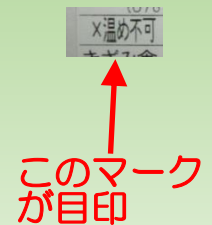


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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して完了です。

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。