

「刻み食」 週間献立表

5月12日(月)			5月13日(火)			5月14日(水)			5月15日(木)			5月16日(金)			
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦		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		竹輪とじゃがいもの和風炒め	麦		南瓜の柚子そぼろあん	麦		ひじきの具だくさん煮	麦	
	キャベツとツナのナムル	麦		蒸し野菜の塩こじ和え			なめこと若芽のサツと煮	麦		キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	乳麦		枝豆とコーンのサラダ	麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
食	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	119kcal	278kcal	エネルギー	168kcal	327kcal	エネルギー	92kcal	251kcal	エネルギー	138kcal	297kcal	エネルギー	132kcal	291kcal
	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	4.2g	7.9g	蛋白質	8.3g	12.0g
	脂質	4.7g	5.4g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	4.6g	5.3g
	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	16.4g	49.4g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	14.7g	47.7g
	ナトリウム	645mg	1085mg	ナトリウム	681mg	1121mg	ナトリウム	606mg	1046mg	ナトリウム	527mg	967mg	ナトリウム	609mg	1049mg
	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.7g
昼	★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			鶏の天ぷら	卵麦		赤魚の煮付け	麦		酢鶏	麦		メバルのバジルオリーブ焼		
	一口ナスのオランダ煮	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		人参グラッセ	乳麦	
	麩と若芽の酢の物	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か		さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦		炒り豆腐	卵乳麦	
	★味噌汁	麦		大豆と人参の煮物	麦		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	
				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										
食	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	240kcal	399kcal	エネルギー	226kcal	385kcal	エネルギー	285kcal	444kcal	エネルギー	282kcal	441kcal	エネルギー	180kcal	339kcal
	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	17.9g	21.6g
	脂質	16.8g	17.5g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	6.4g	7.1g
	炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	23.1g	56.1g	炭水化物	12.2g	45.2g
	ナトリウム	755mg	1195mg	ナトリウム	549mg	989mg	ナトリウム	831mg	1271mg	ナトリウム	687mg	1127mg	ナトリウム	747mg	1187mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	アジのカレー焼	麦		豚丼の具	麦		ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦		鯖の照焼	麦		豚肉とインゲンの山椒炒め	麦	
	人参のきんぴら	麦		切干大根としらすの煮物	麦		金時豆煮	麦		枝豆のペペロンチーノ風			担々風春雨	麦落	
	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落		菜の花とコーンのわさびマヨ和え	卵麦		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	
	カボチャとレンコンのサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		切干と法蓮草のおひたし	麦		★味噌汁	麦	
	★味噌汁	麦								★味噌汁	麦				
食	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	228kcal	387kcal	エネルギー	250kcal	409kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	292kcal	451kcal
	蛋白質	16.1g	19.8g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	9.3g	13.0g
	脂質	10.8g	11.5g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	19.4g	20.1g
	炭水化物	16.4g	49.4g	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	31.2g	64.2g	炭水化物	11.4g	44.4g	炭水化物	20.2g	53.2g
	ナトリウム	888mg	1328mg	ナトリウム	1109mg	1549mg	ナトリウム	679mg	1119mg	ナトリウム	685mg	1125mg	ナトリウム	747mg	1187mg
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g
合 計	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	587kcal	1064kcal	エネルギー	644kcal	1121kcal	エネルギー	640kcal	1117kcal	エネルギー	651kcal	1128kcal	エネルギー	604kcal	1081kcal
	蛋白質	30.7g	41.8g	蛋白質	31.2g	42.3g	蛋白質	27.1g	38.2g	蛋白質	28.2g	39.3g	蛋白質	35.5g	46.6g
	脂質	32.3g	34.4g	脂質	29.4g	31.5g	脂質	31.7g	33.8g	脂質	37.1g	39.2g	脂質	30.4g	32.5g
	炭水化物	43.8g	142.8g	炭水化物	63.3g	162.3g	炭水化物	61.9g	160.9g	炭水化物	49.1g	148.1g	炭水化物	47.1g	146.1g
	ナトリウム	2288mg	3608mg	ナトリウム	2339mg	3659mg	ナトリウム	2116mg	3436mg	ナトリウム	1899mg	3219mg	ナトリウム	2103mg	3423mg
	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	4.7g	8.3g	食塩相当量	5.3g	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

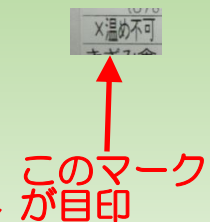


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。