

「刻み食」 週間献立表

		4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)		
		品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	
朝	★全粥240g	油揚げの玉子とじ	卵麦	★全粥240g	豚肉と大根の煮物	麦	★全粥240g	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	★全粥240g	和風ポトフ	乳麦
	ふきの含め煮	乳麦	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	★全粥240g	人参しりしり	麦	★全粥240g	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦
	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	一夜漬(白菜人参)	麦	★全粥240g	大根と青菜の柚子和え	麦	★全粥240g	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	★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
	エネルギー	198kcal	357kcal	エネルギー	152kcal	311kcal	エネルギー	166kcal	325kcal	エネルギー	97kcal	256kcal
	たんぱく質	8.3g	12.0g	たんぱく質	6.8g	10.5g	たんぱく質	10.4g	14.1g	たんぱく質	3.8g	7.5g
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	1.8g	2.5g
	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	15.8g	48.8g
昼	★全粥240g	豚井の具	麦	★全粥240g	鶏肉のマーマレード煮	麦	★全粥240g	白身フライ	麦	★全粥240g	肉団子の根菜あんかけ	卵乳麦
	蕪のどろろ煮	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	麩と大根の煮物	麦	★全粥240g	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	★全粥240g	ブロッコリーの煮物	麦
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	ポテコンサラダ	卵乳麦	★全粥240g	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	★全粥240g	ポテトサラダ	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
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
	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	187kcal	346kcal	エネルギー	268kcal	427kcal	エネルギー	320kcal	479kcal
	たんぱく質	13.2g	16.9g	たんぱく質	11.5g	15.2g	たんぱく質	11.4g	15.1g	たんぱく質	11.7g	15.4g
	脂質	8.3g	9.0g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	20.9g	21.6g
	炭水化物	22.6g	55.6g	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	21.5g	54.5g
夕	★全粥240g	ブリの塩焼	乳麦	★全粥240g	照焼ハンバーグ	乳麦	★全粥240g	鶏肉のねぎ塩だれ	乳麦	★全粥240g	サワラのごま焼	麦
	人参のレモン煮	乳麦	枝豆のベベロンチーノ風	麦	赤魚の味噌煮	麦	★全粥240g	キャベツのコンソメ煮	乳麦	★全粥240g	竹輪の辛子炒め	麦
	豚肉と白菜のうま煮	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	春雨の五目炒め	麦	★全粥240g	高野豆腐の炒り煮	麦	★全粥240g	鶏肉と白菜の春雨炒め	麦
	ハンサンスー	卵乳麦	オーロラマカロニサラダ	卵乳麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	★全粥240g	オクラのおかか和え梅風味	麦	★全粥240g	野菜の三杯酢	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
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
	エネルギー	282kcal	441kcal	エネルギー	261kcal	420kcal	エネルギー	186kcal	345kcal	エネルギー	210kcal	369kcal
	たんぱく質	17.8g	21.5g	たんぱく質	10.3g	14.0g	たんぱく質	12.4g	16.1g	たんぱく質	14.8g	18.5g
	脂質	14.9g	15.6g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	11.7g	12.4g
	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	22.6g	55.6g	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	12.2g	45.2g
合	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	703kcal	1180kcal	エネルギー	600kcal	1077kcal	エネルギー	620kcal	1097kcal	エネルギー	627kcal	1104kcal
	たんぱく質	39.3g	50.4g	たんぱく質	28.6g	39.7g	たんぱく質	34.2g	45.3g	たんぱく質	30.3g	41.4g
	脂質	34.9g	37.0g	脂質	31.1g	33.2g	脂質	30.5g	32.6g	脂質	34.4g	36.5g
	炭水化物	54.7g	153.7g	炭水化物	49.1g	148.1g	炭水化物	52.5g	151.5g	炭水化物	49.5g	148.5g
計	ナトリウム	2330mg	3650mg	ナトリウム	2085mg	3405mg	ナトリウム	2194mg	3514mg	ナトリウム	2078mg	3398mg
	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.2g	8.6g

★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

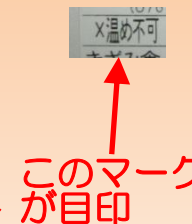


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。