

# 「刻み食」 週間献立表

	3月17日(月)		3月18日(火)		3月19日(水)		3月20日(木)		3月21日(金)						
朝 食	★全粥240g	豚肉ときのこの炒め物	★全粥240g	オムレツイタリアンソース	★全粥240g	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	★全粥240g	寄せ豆腐のうすあん	★全粥240g	厚焼玉子					
	白花豆煮	麦	竹輪のごま炒め	卵乳麦	大根と椎茸の煮物	麦	じゃが芋とコーンのコンソメ味	卵乳麦	白滝とチンゲン菜の煮物	卵乳麦					
	一夜漬(白菜小松菜)	麦	キャベツの白ドレ和え	卵乳麦	ポテコンサラダ	卵乳麦	人参のおかかサラダ	麦	一夜漬(大根)	麦					
	★味噌汁	麦													
	栄養価	おかずセット エネルギー 158kcal	フルセット エネルギー 317kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 173kcal	フルセット エネルギー 332kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 165kcal	フルセット エネルギー 324kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 113kcal	フルセット エネルギー 272kcal			
蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	5.4g	9.1g	
脂質	4.3g	5.0g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	5.5g	6.2g	
炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	12.1g	45.1g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	11.3g	44.3g	
ナトリウム	524mg	964mg	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	515mg	955mg	ナトリウム	656mg	1096mg	ナトリウム	492mg	932mg	
食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼 食	★全粥240g	鶏の柚子胡椒炒め	★全粥240g	豚肉とじゃがいもの甘辛炒め	★全粥240g	鶏の幽庵焼き	★全粥240g	肉団子の根菜あんかけ	★全粥240g	シイラ照焼					
	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	白菜と揚げの旨煮	麦	チンゲン菜ソテー	麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	法蓮草	麦					
	春雨の中華和え	麦落か	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵乳麦	ナスと麩の炒め煮	卵乳麦	菜の花の菜種和え	卵乳麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦					
	★味噌汁	麦													
	栄養価	おかずセット エネルギー 232kcal	フルセット エネルギー 391kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 262kcal	フルセット エネルギー 421kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 268kcal	フルセット エネルギー 427kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 218kcal	フルセット エネルギー 377kcal			
蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	17.8g	21.5g	
脂質	12.3g	13.0g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.8g	11.5g	
炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	19.8g	52.8g	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	25.8g	58.8g	炭水化物	13.1g	46.1g	
ナトリウム	876mg	1316mg	ナトリウム	888mg	1328mg	ナトリウム	737mg	1177mg	ナトリウム	955mg	1395mg	ナトリウム	911mg	1351mg	
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
夕 食	★全粥240g	赤魚の煮付け	★全粥240g	和風おろしハンバーグ	★全粥240g	白身魚の生姜煮	★全粥240g	とんかつ	★全粥240g	鶏肉のマーマレード煮					
	人参のレモン煮	麦	菜の花	乳麦	人参グラッセ	麦	うま塩キャベツ	麦	塩枝豆	麦					
	切干大根と豚肉の炒め物	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	鶏のうま煮	麦	豚肉と白菜のうま煮	麦	ジャーマンポテト	乳麦					
	マリーネサラダ	卵乳麦	鶏とごぼうの酢味噌和え	麦	パスタのサラダ	卵乳麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落					
	★味噌汁	麦													
栄養価	おかずセット エネルギー 248kcal	フルセット エネルギー 407kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 211kcal	フルセット エネルギー 370kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 256kcal	フルセット エネルギー 415kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 281kcal	フルセット エネルギー 440kcal				
蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	16.8g	20.5g	蛋白質	17.0g	20.7g	蛋白質	12.5g	16.2g	
脂質	14.9g	15.6g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	20.3g	21.0g	脂質	14.2g	14.9g	
炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	22.0g	55.0g	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	24.7g	57.7g	
ナトリウム	757mg	1197mg	ナトリウム	721mg	1161mg	ナトリウム	698mg	1138mg	ナトリウム	731mg	1171mg	ナトリウム	708mg	1148mg	
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
合 計	栄養価	おかずセット エネルギー 638kcal	フルセット エネルギー 1115kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 646kcal	フルセット エネルギー 1123kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 689kcal	フルセット エネルギー 1166kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 732kcal	フルセット エネルギー 1209kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 612kcal	フルセット エネルギー 1089kcal
	蛋白質	33.1g	44.2g	蛋白質	34.4g	45.5g	蛋白質	35.9g	47.0g	蛋白質	37.3g	48.4g	蛋白質	35.7g	46.8g
	脂質	31.5g	33.6g	脂質	30.6g	32.7g	脂質	34.9g	37.0g	脂質	36.8g	38.9g	脂質	30.5g	32.6g
	炭水化物	53.7g	152.7g	炭水化物	56.6g	155.6g	炭水化物	52.1g	151.1g	炭水化物	62.9g	161.9g	炭水化物	49.1g	148.1g
	ナトリウム	2157mg	3477mg	ナトリウム	2353mg	3673mg	ナトリウム	1950mg	3270mg	ナトリウム	2342mg	3662mg	ナトリウム	2111mg	3431mg
食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	6.0g	9.3g	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。



- 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。