

「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 食	★全粥240g	肉団子と白菜の煮物 ふきと人参の甘露煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g	寄せ豆腐のうすあん マカロニトマト炒め 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g	白菜と麩の玉子とじ 竹輪とじゃがいもの和風炒め なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g	白身魚のしんじょう 南瓜の柚子そぼろあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g	鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット エネルギー 119kcal	フルセット 278kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 168kcal	フルセット 327kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 92kcal	フルセット 251kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 138kcal	フルセット 297kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 132kcal	フルセット 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 食	★全粥240g	キャベツと豚肉の塩あんかけ 一口ナスのオランダ煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g	鶏の天ぷら 天ぷらのタレ チンゲン菜ソテー 大豆と人参の煮物 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	赤魚の煮付け 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 スパゲティサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦落か 卵乳麦 麦	★全粥240g	酢鶏 キャベツと油揚げの味噌煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	メパルのバジルオリーブ焼 人参グラッセ 炒り豆腐 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット エネルギー 240kcal	フルセット 399kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 226kcal	フルセット 385kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 285kcal	フルセット 444kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 282kcal	フルセット 441kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 180kcal	フルセット 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 食	★全粥240g	アジのカレー焼 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 カボチャとレンコンのサラダ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	豚丼の具 切干大根としらすの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦落 麦	★全粥240g	ロールキャベツのクリーム煮 金時豆煮 菜の花とコーンのわさびマヨ和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g	鯖の照焼 枝豆のパペロンチーノ風 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g	豚肉とインゲンの山椒炒め 担々風春雨 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁	麦 麦落 卵麦 麦
	栄養価	おかずセット エネルギー 228kcal	フルセット 387kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 250kcal	フルセット 409kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 263kcal	フルセット 422kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 231kcal	フルセット 390kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 292kcal	フルセット 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 エネルギー 587kcal	フルセット 1064kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 644kcal	フルセット 1121kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 640kcal	フルセット 1117kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 651kcal	フルセット 1128kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 604kcal	フルセット 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

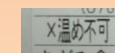


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。