

「刻み食」 週間献立表

	3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20日(金)			
朝 食	★全粥240g	豚肉と大根の煮物	★全粥240g	オムレツイタリアンソース	★全粥240g	野菜と厚揚げの中華そば煮	★全粥240g	寄せ豆腐のうすあん	★全粥240g	厚焼玉子		
	麦	キャベツと魚肉ソーセージのソテー	卵乳麦	竹輪のごま炒め	麦	切干大根のカレーきんぴら	卵麦	キャベツの土佐煮	麦	白滝とチンゲン菜の煮物		
	麦	一夜漬(白菜小松菜)	麦	麦	麦	ポテコーンサラダ	麦	人参しりしり	麦	一夜漬(大根)		
	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 130kcal たんぱく質 6.8g 脂質 7.2g 炭水化物 9.6g ナトリウム 478mg 食塩相当量 1.2g	フルセット エネルギー 289kcal たんぱく質 10.5g 脂質 7.9g 炭水化物 42.6g ナトリウム 918mg 食塩相当量 2.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 139kcal たんぱく質 8.7g 脂質 5.7g 炭水化物 13.3g ナトリウム 746mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 298kcal たんぱく質 12.4g 脂質 6.4g 炭水化物 46.3g ナトリウム 1186mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 178kcal たんぱく質 6.1g 脂質 10.8g 炭水化物 12.9g ナトリウム 505mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 337kcal たんぱく質 9.8g 脂質 11.5g 炭水化物 45.9g ナトリウム 945mg 食塩相当量 2.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 144kcal たんぱく質 6.4g 脂質 8.8g 炭水化物 9.8g ナトリウム 601mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 303kcal たんぱく質 10.1g 脂質 9.5g 炭水化物 42.8g ナトリウム 1041mg 食塩相当量 2.6g
昼 食	★全粥240g	鶏の柚子胡椒炒め	★全粥240g	豚肉のジンギスカン風	★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	サワラのごま醤油焼		
	麦	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	バンサンスー	卵乳麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦	ナスと麩の炒め煮	麦	菜の花の菜種和え	麦	鶏肉と白菜の春雨炒め		
	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	春雨の酢の物	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 243kcal たんぱく質 12.0g 脂質 12.6g 炭水化物 19.2g ナトリウム 928mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 402kcal たんぱく質 15.7g 脂質 13.3g 炭水化物 52.2g ナトリウム 1368mg 食塩相当量 3.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 252kcal たんぱく質 11.0g 脂質 16.2g 炭水化物 16.1g ナトリウム 846mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 411kcal たんぱく質 14.7g 脂質 16.9g 炭水化物 49.1g ナトリウム 1286mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 268kcal たんぱく質 12.4g 脂質 13.9g 炭水化物 19.7g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 427kcal たんぱく質 16.1g 脂質 14.6g 炭水化物 52.7g ナトリウム 1197mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 234kcal たんぱく質 14.3g 脂質 8.4g 炭水化物 25.7g ナトリウム 972mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 393kcal たんぱく質 18.0g 脂質 9.1g 炭水化物 58.7g ナトリウム 1412mg 食塩相当量 3.6g
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		
	麦	人参煮	麦	菜の花	麦	人参グラッセ	麦	うま塩キャベツ	麦	塩枝豆		
	麦	白花豆煮	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	鶏のうま煮	麦	白菜ときこの煮物	麦	キャベツとベーコンの煮浸し		
	卵麦	キャベツとツナのレモンマヨ	卵麦	鶏とごぼうの酢味噌和え	卵麦	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	ひじきの柚子胡椒マヨ		
	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁		
栄養価	おかずセット エネルギー 252kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.0g 炭水化物 27.7g ナトリウム 626mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 411kcal たんぱく質 18.5g 脂質 9.7g 炭水化物 60.7g ナトリウム 1066mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 212kcal たんぱく質 14.4g 脂質 6.8g 炭水化物 22.1g ナトリウム 737mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 371kcal たんぱく質 18.1g 脂質 7.5g 炭水化物 55.1g ナトリウム 1177mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 257kcal たんぱく質 16.8g 脂質 11.5g 炭水化物 20.1g ナトリウム 706mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 416kcal たんぱく質 20.5g 脂質 12.2g 炭水化物 53.1g ナトリウム 1146mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 273kcal たんぱく質 12.7g 脂質 15.9g 炭水化物 19.9g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 432kcal たんぱく質 16.4g 脂質 16.6g 炭水化物 52.9g ナトリウム 1152mg 食塩相当量 2.9g	
合 計	栄養価	おかずセット エネルギー 625kcal たんぱく質 33.6g 脂質 28.8g 炭水化物 56.5g ナトリウム 2032mg 食塩相当量 5.2g	フルセット エネルギー 1102kcal たんぱく質 44.7g 脂質 30.9g 炭水化物 155.5g ナトリウム 3352mg 食塩相当量 8.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 603kcal たんぱく質 34.1g 脂質 28.7g 炭水化物 51.5g ナトリウム 2329mg 食塩相当量 6.0g	フルセット エネルギー 1080kcal たんぱく質 45.2g 脂質 30.8g 炭水化物 150.5g ナトリウム 3649mg 食塩相当量 9.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 703kcal たんぱく質 35.3g 脂質 36.2g 炭水化物 52.7g ナトリウム 1968mg 食塩相当量 5.0g	フルセット エネルギー 1180kcal たんぱく質 46.4g 脂質 38.3g 炭水化物 151.7g ナトリウム 3288mg 食塩相当量 8.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 651kcal たんぱく質 33.4g 脂質 33.1g 炭水化物 55.4g ナトリウム 2285mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 1128kcal たんぱく質 44.5g 脂質 35.2g 炭水化物 154.4g ナトリウム 3605mg 食塩相当量 9.1g

★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。