

# 「刻み食」 週間献立表

	3月30日(月)		3月31日(火)		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)													
朝 食	★全粥240g 豚肉と白菜のうま煮 ひじきと鶏ミンチの煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 厚揚げときのこのおろし煮 三色炒め煮 人参とコーンの和え物 ★味噌汁	乳麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ さつま揚げと小松菜の煮浸し 切干大根の酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 焼豆腐の含め煮 大根麻婆 キャベツと蒲鉾のおかか和え ★味噌汁	麦 麦落 麦 麦	栄養価 エネルギー 143kcal たんぱく質 11.2g 脂質 5.9g 炭水化物 9.3g ナトリウム 502mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 302kcal たんぱく質 14.9g 脂質 6.6g 炭水化物 42.3g ナトリウム 942mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 エネルギー 175kcal たんぱく質 9.3g 脂質 10.8g 炭水化物 11.0g ナトリウム 502mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 334kcal たんぱく質 13.0g 脂質 11.5g 炭水化物 44.0g ナトリウム 942mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 エネルギー 128kcal たんぱく質 6.1g 脂質 3.5g 炭水化物 17.9g ナトリウム 777mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 287kcal たんぱく質 9.8g 脂質 4.2g 炭水化物 50.9g ナトリウム 1217mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 エネルギー 100kcal たんぱく質 3.8g 脂質 3.3g 炭水化物 13.0g ナトリウム 626mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 259kcal たんぱく質 7.5g 脂質 4.0g 炭水化物 46.0g ナトリウム 1066mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 エネルギー 102kcal たんぱく質 5.6g 脂質 3.5g 炭水化物 12.3g ナトリウム 695mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 261kcal たんぱく質 9.3g 脂質 4.2g 炭水化物 45.3g ナトリウム 1135mg 食塩相当量 2.9g		
	昼 食	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g サワラの磯辺焼 大根の酢漬 高野豆腐の味噌煮 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉のブルコギ風 五目うの花 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ブリの塩焼 チンゲン菜ソテー 豆腐のかに風あんかけ キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	乳麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g チキンピカタ トマトソース パスタのクリーム煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 乳麦落 麦	栄養価 エネルギー 202kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.2g 炭水化物 18.5g ナトリウム 912mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 361kcal たんぱく質 15.4g 脂質 9.9g 炭水化物 51.5g ナトリウム 1352mg 食塩相当量 3.4g	栄養価 エネルギー 230kcal たんぱく質 16.5g 脂質 9.9g 炭水化物 17.1g ナトリウム 758mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 389kcal たんぱく質 20.2g 脂質 10.6g 炭水化物 50.1g ナトリウム 1198mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 エネルギー 273kcal たんぱく質 13.6g 脂質 15.2g 炭水化物 23.2g ナトリウム 884mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 432kcal たんぱく質 17.3g 脂質 15.9g 炭水化物 56.2g ナトリウム 1324mg 食塩相当量 3.4g	栄養価 エネルギー 217kcal たんぱく質 14.4g 脂質 12.0g 炭水化物 11.2g ナトリウム 575mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 376kcal たんぱく質 18.1g 脂質 12.7g 炭水化物 44.2g ナトリウム 1015mg 食塩相当量 2.6g	栄養価 エネルギー 295kcal たんぱく質 13.8g 脂質 17.0g 炭水化物 21.9g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 454kcal たんぱく質 17.5g 脂質 17.7g 炭水化物 54.9g ナトリウム 1244mg 食塩相当量 3.2g	
		夕 食	★全粥240g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 田楽煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 南瓜の柚子そぼろあん フレンチマカロニ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉としめじのオイスター炒め 大豆と人参の煮物 ポテコンサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g おふくろカレーのルー 白菜と竹輪の煮びたし 春雨の酢の物 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	栄養価 エネルギー 343kcal たんぱく質 13.5g 脂質 22.1g 炭水化物 21.8g ナトリウム 707mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 502kcal たんぱく質 17.2g 脂質 22.8g 炭水化物 54.8g ナトリウム 1147mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 180kcal たんぱく質 6.6g 脂質 9.6g 炭水化物 17.9g ナトリウム 867mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 339kcal たんぱく質 10.3g 脂質 10.3g 炭水化物 50.9g ナトリウム 1307mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 エネルギー 285kcal たんぱく質 10.2g 脂質 15.0g 炭水化物 27.3g ナトリウム 817mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 444kcal たんぱく質 13.9g 脂質 15.7g 炭水化物 60.3g ナトリウム 1257mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 299kcal たんぱく質 15.1g 脂質 17.8g 炭水化物 20.1g ナトリウム 630mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 458kcal たんぱく質 18.8g 脂質 18.5g 炭水化物 53.1g ナトリウム 1070mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 エネルギー 232kcal たんぱく質 8.3g 脂質 10.5g 炭水化物 25.4g ナトリウム 974mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 391kcal たんぱく質 12.0g 脂質 11.2g 炭水化物 58.4g ナトリウム 1414mg 食塩相当量 3.6g
			合 計	栄養価 エネルギー 688kcal たんぱく質 36.4g 脂質 37.2g 炭水化物 49.6g ナトリウム 2121mg 食塩相当量 5.4g	フルセット エネルギー 1165kcal たんぱく質 47.5g 脂質 39.3g 炭水化物 148.6g ナトリウム 3441mg 食塩相当量 8.7g	栄養価 エネルギー 585kcal たんぱく質 32.4g 脂質 30.3g 炭水化物 46.0g ナトリウム 2127mg 食塩相当量 5.4g	フルセット エネルギー 1062kcal たんぱく質 43.5g 脂質 32.4g 炭水化物 145.0g ナトリウム 3447mg 食塩相当量 8.7g	栄養価 エネルギー 686kcal たんぱく質 29.9g 脂質 33.7g 炭水化物 68.4g ナトリウム 2478mg 食塩相当量 6.3g	フルセット エネルギー 1163kcal たんぱく質 41.0g 脂質 35.8g 炭水化物 167.4g ナトリウム 3798mg 食塩相当量 9.7g	栄養価 エネルギー 616kcal たんぱく質 33.3g 脂質 33.1g 炭水化物 44.3g ナトリウム 1831mg 食塩相当量 4.7g	フルセット エネルギー 1093kcal たんぱく質 44.4g 脂質 35.2g 炭水化物 143.3g ナトリウム 3151mg 食塩相当量 8.0g	栄養価 エネルギー 629kcal たんぱく質 27.7g 脂質 31.0g 炭水化物 59.6g ナトリウム 2473mg 食塩相当量 6.3g	フルセット エネルギー 1106kcal たんぱく質 38.8g 脂質 33.1g 炭水化物 158.6g ナトリウム 3793mg 食塩相当量 9.7g									

★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。