

「刻み食」 週間献立表

	4月6日(月)		4月7日(火)		4月8日(水)		4月9日(木)		4月10日(金)			
朝 食	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦		
	肉団子と白菜の煮物	麦	野菜とハムの玉子炒め	麦	鶏大豆	麦	寄せ豆腐のうすあん	麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	麦		
	ふきと人参の甘露煮	麦	ぜんまいとミンチの煮物	麦	中華うま煮	麦	白菜ときのこの煮物	麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦		
	きくらげとこんにゃくの佃煮	麦	切干と若芽のごま和え	麦	一夜漬(白菜昆布)	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	オクラとめかぶの三杯酢	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
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	98kcal	257kcal	エネルギー	128kcal	287kcal	エネルギー	133kcal	292kcal	エネルギー	133kcal	292kcal	
蛋白質	4.2g	7.9g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	6.1g	9.8g	
脂質	3.1g	3.8g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	8.6g	9.3g	
炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	11.9g	44.9g	炭水化物	11.9g	44.9g	炭水化物	11.3g	44.3g	
ナトリウム	588mg	1028mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	564mg	1004mg	ナトリウム	728mg	1168mg	
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
昼 食	★全粥240g	麦落	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	乳麦		
	ホイコーロー	麦	鶏の甘酢煮	麦	白身魚のみぞれ煮	麦	鶏の天ぷら	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦		
	揚ナスの煮物	麦	キャベツソテー	麦	菜の花	麦	天ぷらのタレ	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦		
	菜の花の菜種和え	卵麦	白菜とミンチの中華炒め	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	塩枝豆	麦	五目炒め煮	卵麦落		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
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	273kcal	432kcal	エネルギー	218kcal	377kcal	エネルギー	213kcal	372kcal	エネルギー	205kcal	364kcal	
蛋白質	14.6g	18.3g	蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	14.5g	18.2g	蛋白質	12.8g	16.5g	
脂質	16.2g	16.9g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	10.1g	10.8g	
炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	17.3g	50.3g	炭水化物	22.5g	55.5g	炭水化物	18.5g	51.5g	
ナトリウム	941mg	1381mg	ナトリウム	916mg	1356mg	ナトリウム	892mg	1332mg	ナトリウム	767mg	1207mg	
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦		
	アジの幽庵焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	麦	豚肉のジンギスカン風	麦	根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦	ブリのごま焼	麦		
	人参のきんぴら	麦	人参煮	麦	ツナあっさり煮	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	ピーマンのおかか和え	麦		
	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	豚バラと蓮根の甘辛煮	麦	じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵麦	パスタのサラダ	卵乳麦	麩の野菜あんかけ	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
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	267kcal	426kcal	エネルギー	301kcal	460kcal	エネルギー	280kcal	439kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	
蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	10.0g	13.7g	
脂質	13.4g	14.1g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	11.0g	11.7g	
炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	28.5g	61.5g	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	22.6g	55.6g	
ナトリウム	888mg	1328mg	ナトリウム	927mg	1367mg	ナトリウム	786mg	1226mg	ナトリウム	895mg	1335mg	
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
合 計	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	638kcal	1115kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal	エネルギー	626kcal	1103kcal	エネルギー	590kcal	1067kcal
	蛋白質	33.9g	45.0g	蛋白質	29.7g	40.8g	蛋白質	34.9g	46.0g	蛋白質	28.6g	39.7g
	脂質	32.7g	34.8g	脂質	33.3g	35.4g	脂質	29.3g	31.4g	脂質	29.7g	31.8g
	炭水化物	51.2g	150.2g	炭水化物	57.7g	156.7g	炭水化物	54.4g	153.4g	炭水化物	52.4g	151.4g
ナトリウム	2417mg	3737mg	ナトリウム	2461mg	3781mg	ナトリウム	2242mg	3562mg	ナトリウム	2390mg	3710mg	
食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.2g	9.5g	

★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

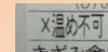


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。