

「刻み食」 週間献立表

	4月13日(月)		4月14日(火)		4月15日(水)		4月16日(木)		4月17日(金)									
朝 食	★全粥240g	厚焼玉子 切干大根煮 法蓮草とツナのトマトマリネ	★全粥240g	卵麦 麦	★全粥240g	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 なすのトロトロ生姜煮 キャベツの漬物柚子風味	★全粥240g	乳麦落 麦	★全粥240g	さつまいもと豚肉の揚煮 食べるトマトスープ 菜の花のおひたし	★全粥240g	スクランブルエッグ 卵乳 卵乳麦 麦	★全粥240g	高野豆腐と法蓮草の含め煮 南瓜の柚子そぼろあん 一夜漬(大根人参)	★全粥240g	麦 麦 麦		
	栄養価	おかずセット エネルギー 151kcal	フルセット エネルギー 310kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 132kcal	フルセット エネルギー 291kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 134kcal	フルセット エネルギー 293kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 214kcal	フルセット エネルギー 373kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 97kcal	フルセット エネルギー 256kcal			
	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	4.6g	8.3g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	6.8g	10.5g	蛋白質	6.2g	9.9g			
	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	3.3g	4.0g			
	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	9.2g	42.2g	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	11.8g	44.8g			
ナトリウム	631mg	1071mg	ナトリウム	469mg	909mg	ナトリウム	462mg	902mg	ナトリウム	472mg	912mg	ナトリウム	696mg	1136mg				
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g				
昼 食	★全粥240g	豚肉と青梗菜のカレー炒め 里芋のかに風あんかけ ひじきとごぼうのナムル	★全粥240g	乳麦 卵麦か 麦	★全粥240g	赤魚の磯辺焼 人参のきな粉和え キャベツの麻婆あんかけ 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ	★全粥240g	麦 麦 麦落 麦	★全粥240g	鶏肉と野菜の甘酢炒め ひじきの具だくさん煮 切干大根と枝豆の中華和え	★全粥240g	麦 麦 麦	★全粥240g	白身魚の生姜煮 菜の花 金時豆煮	★全粥240g	麦 麦 麦	★全粥240g	卵麦 乳麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット エネルギー 216kcal	フルセット エネルギー 375kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 197kcal	フルセット エネルギー 356kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 198kcal	フルセット エネルギー 357kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 188kcal	フルセット エネルギー 347kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 298kcal	フルセット エネルギー 457kcal			
	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	14.6g	18.3g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	17.0g	20.7g	蛋白質	13.2g	16.9g			
	脂質	9.6g	10.3g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	0.9g	1.6g	脂質	19.3g	20.0g			
	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	19.2g	52.2g	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	28.2g	61.2g	炭水化物	18.6g	51.6g			
ナトリウム	755mg	1195mg	ナトリウム	727mg	1167mg	ナトリウム	934mg	1374mg	ナトリウム	625mg	1065mg	ナトリウム	590mg	1030mg				
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g				
夕 食	★全粥240g	鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 炒り豆腐	★全粥240g	麦 卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★全粥240g	豚肉と大根のキムチ炒め 大豆としらすの甘辛煮 麩と若芽の酢の物	★全粥240g	麦 麦 麦	★全粥240g	卵乳麦 乳麦 卵麦 乳麦	★全粥240g	麦 麦 麦	★全粥240g	ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	★全粥240g	卵乳麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g	麦 麦 卵乳麦 麦
	栄養価	おかずセット エネルギー 271kcal	フルセット エネルギー 430kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 249kcal	フルセット エネルギー 408kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 346kcal	フルセット エネルギー 505kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 242kcal	フルセット エネルギー 401kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 225kcal	フルセット エネルギー 384kcal			
	蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	7.3g	11.0g	蛋白質	12.9g	16.6g			
	脂質	16.8g	17.5g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	12.6g	13.3g			
	炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	30.0g	63.0g	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	14.5g	47.5g			
ナトリウム	834mg	1274mg	ナトリウム	911mg	1351mg	ナトリウム	1077mg	1517mg	ナトリウム	899mg	1339mg	ナトリウム	793mg	1233mg				
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g				
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 578kcal	フルセット エネルギー 1055kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 678kcal	フルセット エネルギー 1155kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 644kcal	フルセット エネルギー 1121kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 620kcal	フルセット エネルギー 1097kcal			
	蛋白質	34.4g	45.5g	蛋白質	34.1g	45.2g	蛋白質	30.2g	41.3g	蛋白質	31.1g	42.2g	蛋白質	32.3g	43.4g			
	脂質	33.8g	35.9g	脂質	28.1g	30.2g	脂質	32.4g	34.5g	脂質	30.9g	33.0g	脂質	35.2g	37.3g			
	炭水化物	50.2g	149.2g	炭水化物	46.7g	145.7g	炭水化物	66.9g	165.9g	炭水化物	61.1g	160.1g	炭水化物	44.9g	143.9g			
	ナトリウム	2220mg	3540mg	ナトリウム	2107mg	3427mg	ナトリウム	2473mg	3793mg	ナトリウム	1996mg	3316mg	ナトリウム	2079mg	3399mg			
食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.3g	8.6g				

★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

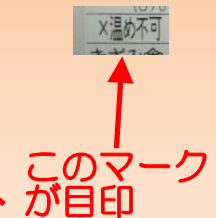


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。