

# 「刻み食」 週間献立表

	4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)																
朝 食	★全粥240g	油揚げの玉子とじ ふきの含め煮	卵麦 乳麦	★全粥240g	豚肉と大根の煮物 きくらげとこんにゃくの佃煮	麦 麦	★全粥240g	鶏肉と大豆の生姜煮 蓮根と竹輪のきんぴら	麦 麦	★全粥240g	和風ポトフ 人参しりしり	乳麦 麦	★全粥240g	法蓮草と豆腐の卵とじ キャベツの土佐煮	卵麦 麦										
	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	卵乳麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	卵麦	一夜漬(白菜人参)	麦	大根と青菜の柚子和え	麦	★味噌汁	麦	わかめとパプリカの和え物	麦											
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	★味噌汁	麦	麦										
	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 152kcal	フルセット エネルギー 311kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 166kcal	フルセット エネルギー 325kcal	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	栄養価	おかずセット エネルギー 103kcal	フルセット エネルギー 262kcal										
	蛋白質 8.3g	12.0g	蛋白質 6.8g	10.5g	蛋白質 10.4g	14.1g	蛋白質 3.8g	7.5g	蛋白質 8.1g	11.8g	脂質 11.7g	12.4g	脂質 8.9g	9.6g	脂質 6.8g	7.5g	脂質 1.8g	2.5g	脂質 4.3g	5.0g					
炭水化物 15.3g	48.3g	炭水化物 11.3g	44.3g	炭水化物 16.5g	49.5g	炭水化物 15.8g	48.8g	炭水化物 9.7g	42.7g	ナトリウム 495mg	935mg	ナトリウム 479mg	919mg	ナトリウム 601mg	1041mg	ナトリウム 598mg	1038mg	ナトリウム 771mg	1211mg						
食塩相当量 1.3g	2.4g	食塩相当量 1.2g	2.3g	食塩相当量 1.5g	2.6g	食塩相当量 1.5g	2.6g	食塩相当量 2.0g	3.1g	昼 食	★全粥240g	豚丼の具 蕪のとろとろ煮	麦	★全粥240g	鶏肉のマーマレード煮 ピーマンソテー	麦	★全粥240g	キャベツと豚肉の塩あんかけ 麩と大根の煮物	麦	★全粥240g	白身フライ	麦	★全粥240g	肉団子の根菜あんかけ ブロッコリーの煮物	卵乳麦 麦
法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦	乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	卵乳麦	卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物	麦	卵乳麦		卵乳麦	卵乳麦	ポテトサラダ	麦	卵乳麦	卵乳麦									
★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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 エネルギー 223kcal	フルセット エネルギー 382kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 187kcal	フルセット エネルギー 346kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 268kcal	フルセット エネルギー 427kcal	栄養価		おかずセット エネルギー 320kcal	フルセット エネルギー 479kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 276kcal	フルセット エネルギー 435kcal										
蛋白質 13.2g	16.9g	蛋白質 11.5g	15.2g	蛋白質 11.4g	15.1g	蛋白質 11.7g	15.4g	蛋白質 9.6g	13.3g		脂質 8.3g	9.0g	脂質 9.0g	9.7g	脂質 17.1g	17.8g	脂質 20.9g	21.6g	脂質 16.4g	17.1g					
炭水化物 22.6g	55.6g	炭水化物 15.2g	48.2g	炭水化物 16.3g	49.3g	炭水化物 21.5g	54.5g	炭水化物 23.3g	56.3g	ナトリウム 1127mg	1567mg	ナトリウム 749mg	1189mg	ナトリウム 693mg	1133mg	ナトリウム 685mg	1125mg	ナトリウム 797mg	1237mg						
食塩相当量 2.9g	4.0g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.7g	2.9g	食塩相当量 2.0g	3.1g	夕 食	★全粥240g	ブリの塩焼		★全粥240g	照焼ハンバーグ	乳麦	★全粥240g	赤魚の味噌煮		★全粥240g	鶏肉のねぎ塩だれ		★全粥240g	サワラのごま焼	麦
人参のレモン煮	乳麦	乳麦	枝豆のベベロンチーノ風	麦	卵乳麦	卵乳麦	春雨の五目炒め	麦	卵乳麦		卵乳麦	卵乳麦	高野豆腐の炒り煮	麦	卵乳麦	卵乳麦									
豚肉と白菜のうま煮	麦	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	キャベツの白だし和え	麦	卵乳麦		卵乳麦	卵乳麦	オクラのおかか和え梅風味	麦	卵乳麦	卵乳麦									
バンサンスー	卵乳麦	卵乳麦	オーロラマカロニサラダ	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	★味噌汁	麦	卵乳麦		卵乳麦	卵乳麦	★味噌汁	麦	卵乳麦	卵乳麦									
★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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 エネルギー 282kcal	フルセット エネルギー 441kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 261kcal	フルセット エネルギー 420kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 186kcal	フルセット エネルギー 345kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 210kcal	フルセット エネルギー 369kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 205kcal	フルセット エネルギー 364kcal											
蛋白質 17.8g	21.5g	蛋白質 10.3g	14.0g	蛋白質 12.4g	16.1g	蛋白質 14.8g	18.5g	蛋白質 17.3g	21.0g	脂質 14.9g	15.6g	脂質 13.2g	13.9g	脂質 6.6g	7.3g	脂質 11.7g	12.4g	脂質 7.7g	8.4g						
炭水化物 16.8g	49.8g	炭水化物 22.6g	55.6g	炭水化物 19.7g	52.7g	炭水化物 12.2g	45.2g	炭水化物 15.4g	48.4g	ナトリウム 708mg	1148mg	ナトリウム 857mg	1297mg	ナトリウム 900mg	1340mg	ナトリウム 795mg	1235mg	ナトリウム 936mg	1376mg						
食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 2.4g	3.5g	合 計	栄養価	おかずセット エネルギー 703kcal	フルセット エネルギー 1180kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 600kcal	フルセット エネルギー 1077kcal	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	栄養価	おかずセット エネルギー 627kcal	フルセット エネルギー 1104kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 584kcal	フルセット エネルギー 1061kcal
蛋白質 39.3g	50.4g	蛋白質 28.6g	39.7g	蛋白質 34.2g	45.3g	蛋白質 30.3g	41.4g	蛋白質 35.0g	46.1g		脂質 34.9g	37.0g	脂質 31.1g	33.2g	脂質 30.5g	32.6g	脂質 34.4g	36.5g	脂質 28.4g	30.5g					
炭水化物 54.7g	153.7g	炭水化物 49.1g	148.1g	炭水化物 52.5g	151.5g	炭水化物 49.5g	148.5g	炭水化物 48.4g	147.4g		ナトリウム 2330mg	3650mg	ナトリウム 2085mg	3405mg	ナトリウム 2194mg	3514mg	ナトリウム 2078mg	3398mg	ナトリウム 2504mg	3824mg					
食塩相当量 6.0g	9.3g	食塩相当量 5.3g	8.6g	食塩相当量 5.6g	8.9g	食塩相当量 5.2g	8.6g	食塩相当量 6.4g	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。														

## お食事の作り方

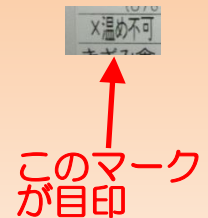


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。