

「刻み食」 週間献立表

	4月27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1日(金)		
朝 食	★全粥240g	厚揚げときのこのおろし煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとザーサイのナムル	★全粥240g	白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根)	★全粥240g	卵乳麦 白身魚のしんじょう 白菜のとりも煮 カリフラワーの甘酢漬	★全粥240g	卵乳麦 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます	★全粥240g	卵乳麦 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め スパトマト炒め	
	★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 126kcal	フルセット エネルギー 285kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 110kcal	フルセット エネルギー 269kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 118kcal	フルセット エネルギー 277kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 167kcal
	エネルギー	126kcal	285kcal	エネルギー	110kcal	269kcal	エネルギー	118kcal	277kcal	エネルギー	167kcal
	たんぱく質	5.5g	9.2g	たんぱく質	4.7g	8.4g	たんぱく質	3.7g	7.4g	たんぱく質	7.0g
昼 食	★全粥240g	ロールキャベツのクリーム煮 五色煮豆 切干と法蓮草のわさび醤油和え	★全粥240g	鶏ももと根菜の照り煮 担々風春雨 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	★全粥240g	卵乳麦 ポークチャップ 三色炒め煮 バンバンジーサラダ	★全粥240g	卵乳麦 鶏のカレー照煮込み インゲンソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物	★全粥240g	卵乳麦 和風おろしハンバーグ 塩枝豆 鶏のうま煮 キャベツのピーナッツ和え	
	★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 189kcal	フルセット エネルギー 348kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 272kcal	フルセット エネルギー 431kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 248kcal	フルセット エネルギー 407kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 237kcal
	エネルギー	189kcal	348kcal	エネルギー	272kcal	431kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	237kcal
	たんぱく質	10.0g	13.7g	たんぱく質	9.0g	12.7g	たんぱく質	17.2g	20.9g	たんぱく質	13.3g
夕 食	★全粥240g	鯖の照焼 ピーマンのおかか和え 鶏肉のすき焼煮 玉子スパサラダ	★全粥240g	キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	★全粥240g	卵乳麦 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ	★全粥240g	卵乳麦 宗八かかれい煮付 人参グラッセ 白菜と揚げの旨煮 春雨とツナのサラダ	★全粥240g	卵乳麦 ハムカツ キャベツソテー ジャガイモのそぼろ煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	
	★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 374kcal	フルセット エネルギー 533kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 289kcal	フルセット エネルギー 448kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 304kcal	フルセット エネルギー 463kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 254kcal
	エネルギー	374kcal	533kcal	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	304kcal	463kcal	エネルギー	254kcal
	たんぱく質	15.2g	18.9g	たんぱく質	13.6g	17.3g	たんぱく質	12.7g	16.4g	たんぱく質	9.2g
合 計	★全粥240g	厚揚げときのこのおろし煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとザーサイのナムル	★全粥240g	白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根)	★全粥240g	卵乳麦 白身魚のしんじょう 白菜のとりも煮 カリフラワーの甘酢漬	★全粥240g	卵乳麦 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます	★全粥240g	卵乳麦 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め スパトマト炒め	
	★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 689kcal	フルセット エネルギー 1166kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 671kcal	フルセット エネルギー 1148kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 670kcal	フルセット エネルギー 1147kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 658kcal
	エネルギー	689kcal	1166kcal	エネルギー	671kcal	1148kcal	エネルギー	670kcal	1147kcal	エネルギー	658kcal
	たんぱく質	30.7g	41.8g	たんぱく質	27.3g	38.4g	たんぱく質	33.6g	44.7g	たんぱく質	29.5g

★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

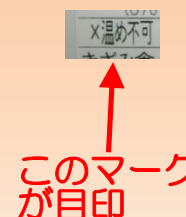


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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る事が出来ます。