

「刻み食」 週間献立表

	5月4日(月)		5月5日(火)		5月6日(水)		5月7日(木)		5月8日(金)						
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g						
	豚肉ときのこの炒め物	麦	厚焼玉子	卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	豚肉と大根の煮物	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦					
	白花豆煮	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	大根とひじきの煮物	麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	麦	蕪のとろとろ煮	麦					
	一夜漬(白菜小松菜)	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	オクラとツナの辛み和え	麦	インゲンのごま和え	麦	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦					
★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	158kcal	317kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	94kcal	253kcal	エネルギー	148kcal	307kcal	エネルギー	139kcal	298kcal	
蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	6.0g	9.7g	
脂質	4.3g	5.0g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	3.4g	4.1g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	7.9g	8.6g	
炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	11.6g	44.6g	炭水化物	11.7g	44.7g	
ナトリウム	524mg	964mg	ナトリウム	606mg	1046mg	ナトリウム	486mg	926mg	ナトリウム	463mg	903mg	ナトリウム	597mg	1037mg	
食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g						
	チキンピカタ	卵麦	春野菜の豚肉炒め	麦	ホッケのごま焼	麦	麻婆豆腐	麦落	鶏の生姜焼き	麦					
	トマトソース	卵麦	じゃが芋のそぼろあん	麦	人参煮	麦	野菜とソーセージの中華炒め	卵乳麦	うま塩キャベツ	麦					
	豆腐と白菜のとろとろ煮	卵麦	ごぼうのごま酢和え	麦	茄子とピーマンの挽肉炒め	麦	法蓮草のおひたし	麦	ジャガイモと椎茸の煮物	麦					
春雨の酢の物	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦						
★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	255kcal	414kcal	エネルギー	177kcal	336kcal	エネルギー	245kcal	404kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	237kcal	396kcal	
蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	14.5g	18.2g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	12.3g	16.0g	
脂質	13.6g	14.3g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	14.5g	15.2g	
炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物	22.5g	55.5g	炭水化物	20.5g	53.5g	炭水化物	19.5g	52.5g	炭水化物	14.3g	47.3g	
ナトリウム	815mg	1255mg	ナトリウム	901mg	1341mg	ナトリウム	686mg	1126mg	ナトリウム	934mg	1374mg	ナトリウム	747mg	1187mg	
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g						
	ブリの幽庵焼	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	ヤンニョムチキン風	麦	とんかつ	卵麦	白身魚のみぞれ煮	麦					
	人参のレモン煮	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	キャベツのコンソメ煮	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	法蓮草	麦					
	切干大根の韓国風炒め	麦	野菜と大豆のカレー煮	乳麦	春雨のごま炒め	麦	大豆とらすの甘辛煮	麦	豚肉と春雨の甘辛煮	麦					
マリーネサラダ	卵麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	ミックスポテトサラダ	卵乳麦	四色なます	麦	玉ねぎと蒸し鶏のナムル	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	321kcal	480kcal	エネルギー	195kcal	354kcal	エネルギー	306kcal	465kcal	エネルギー	351kcal	510kcal	エネルギー	226kcal	385kcal	
蛋白質	17.2g	20.9g	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	16.6g	20.3g	蛋白質	17.9g	21.6g	
脂質	18.8g	19.5g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	8.9g	9.6g	
炭水化物	16.4g	49.4g	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	27.8g	60.8g	炭水化物	26.4g	59.4g	炭水化物	17.8g	50.8g	
ナトリウム	691mg	1131mg	ナトリウム	758mg	1198mg	ナトリウム	1035mg	1475mg	ナトリウム	872mg	1312mg	ナトリウム	783mg	1223mg	
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
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	734kcal	1211kcal	エネルギー	604kcal	1081kcal	エネルギー	645kcal	1122kcal	エネルギー	722kcal	1199kcal	エネルギー	602kcal	1079kcal
	蛋白質	37.2g	48.3g	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	37.4g	48.5g	蛋白質	36.2g	47.3g
	脂質	36.7g	38.8g	脂質	28.5g	30.6g	脂質	31.7g	33.8g	脂質	38.0g	40.1g	脂質	31.3g	33.4g
炭水化物	58.8g	157.8g	炭水化物	57.0g	156.0g	炭水化物	59.0g	158.0g	炭水化物	57.5g	156.5g	炭水化物	43.8g	142.8g	
ナトリウム	2030mg	3350mg	ナトリウム	2265mg	3585mg	ナトリウム	2207mg	3527mg	ナトリウム	2269mg	3589mg	ナトリウム	2127mg	3447mg	
食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.4g	8.7g	

★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

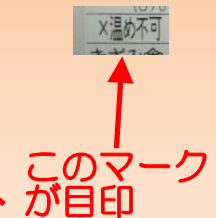


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。