

「刻み食」 週間献立表

| | 5月11日(月) | | 5月12日(火) | | 5月13日(水) | | 5月14日(木) | | 5月15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 | 寄せ豆腐のうすあん | 麦 | 白菜と麩の玉子とじ | 麦 | 白身魚のしんじょう | 麦 | 鶏と大根の味噌煮 | 麦 | | |
| | ふきと人参の甘露煮 | 麦 | マカロニトマト炒め | 麦 | 竹輪とじゃがいもの和風炒め | 麦 | 南瓜の柚子そぼろあん | 麦 | ひじきの五目煮 | 麦 | | |
| | キャベツとツナのナムル | 麦 | 白菜の辛子柚子和え | 麦 | なめこと若芽のサツと煮 | 麦 | キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 | 麦 | 枝豆とコーンのサラダ | 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 | 120kcal | 279kcal | エネルギー | 164kcal | 323kcal | エネルギー | 92kcal | 251kcal | エネルギー | 138kcal | 297kcal | |
| 蛋白質 | 5.5g | 9.2g | 蛋白質 | 5.7g | 9.4g | 蛋白質 | 4.0g | 7.7g | 蛋白質 | 4.2g | 7.9g | |
| 脂質 | 4.8g | 5.5g | 脂質 | 8.8g | 9.5g | 脂質 | 2.8g | 3.5g | 脂質 | 7.0g | 7.7g | |
| 炭水化物 | 13.8g | 46.8g | 炭水化物 | 15.9g | 48.9g | 炭水化物 | 13.4g | 46.4g | 炭水化物 | 14.6g | 47.6g | |
| ナトリウム | 646mg | 1086mg | ナトリウム | 651mg | 1091mg | ナトリウム | 605mg | 1045mg | ナトリウム | 527mg | 967mg | |
| 食塩相当量 | 1.6g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.3g | 2.5g | |
| 昼 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 | | |
| | キャベツと豚肉の塩あんかけ | 麦 | 鶏の天ぷら | 麦 | 赤魚の煮付け | 麦 | 鶏肉と野菜の甘酢炒め | 麦 | ブリの塩焼 | 麦 | | |
| | 一口ナスのオランダ煮 | 麦 | 天ぷらのタレ | 麦 | 人参のレモン煮 | 麦 | 白菜と椎茸のそぼろ煮 | 麦 | 人参グラッセ | 麦 | | |
| | 麩と若芽の酢の物 | 麦 | 法蓮草ソテー | 麦 | ひき肉と豆腐のうま煮 | 麦 | さつま芋と大豆のマヨサラダ | 麦 | 炒り豆腐 | 麦 | | |
| | ★味噌汁 | 麦 | ごぼう大豆 | 麦 | スパゲティサラダ | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | 鶏肉とオクラの中華風 | 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 | 240kcal | 399kcal | エネルギー | 222kcal | 381kcal | エネルギー | 286kcal | 445kcal | エネルギー | 278kcal | 437kcal | |
| 蛋白質 | 9.2g | 12.9g | 蛋白質 | 10.8g | 14.5g | 蛋白質 | 14.9g | 18.6g | 蛋白質 | 12.9g | 16.6g | |
| 脂質 | 16.8g | 17.5g | 脂質 | 9.6g | 10.3g | 脂質 | 16.9g | 17.6g | 脂質 | 15.4g | 16.1g | |
| 炭水化物 | 13.6g | 46.6g | 炭水化物 | 23.4g | 56.4g | 炭水化物 | 17.2g | 50.2g | 炭水化物 | 22.0g | 55.0g | |
| ナトリウム | 755mg | 1195mg | ナトリウム | 659mg | 1099mg | ナトリウム | 824mg | 1264mg | ナトリウム | 794mg | 1234mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g | |
| 夕 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 | | |
| | サワラのごま醤油焼 | 麦 | 豚丼の具 | 麦 | ロールキャベツのクリーム煮 | 麦 | 鯖の照焼 | 麦 | 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め | 麦 | | |
| | 人参のきんぴら | 麦 | 切干大根としらすの煮物 | 麦 | 金時豆煮 | 麦 | 枝豆のパペロンチーノ風 | 麦 | 担々風春雨 | 麦 | | |
| | 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 麦 | カブラワーのピーナッツ味噌和え | 麦 | 菜の花とコーンのわさびマヨ和え | 麦 | キャベツと油揚げの味噌煮 | 麦 | キャベツと若芽のマヨネーズ和え | 麦 | | |
| | れんこんサラダ | 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 | 241kcal | 400kcal | エネルギー | 248kcal | 407kcal | エネルギー | 263kcal | 422kcal | エネルギー | 186kcal | 345kcal | |
| 蛋白質 | 15.8g | 19.5g | 蛋白質 | 13.6g | 17.3g | 蛋白質 | 8.2g | 11.9g | 蛋白質 | 17.1g | 20.8g | |
| 脂質 | 13.6g | 14.3g | 脂質 | 10.3g | 11.0g | 脂質 | 12.0g | 12.7g | 脂質 | 7.2g | 7.9g | |
| 炭水化物 | 13.7g | 46.7g | 炭水化物 | 24.5g | 57.5g | 炭水化物 | 31.2g | 64.2g | 炭水化物 | 13.4g | 46.4g | |
| ナトリウム | 772mg | 1212mg | ナトリウム | 1106mg | 1546mg | ナトリウム | 679mg | 1119mg | ナトリウム | 846mg | 1286mg | |
| 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g | 食塩相当量 | 2.8g | 3.9g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.3g | |
| 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 | 601kcal | 1078kcal | エネルギー | 634kcal | 1111kcal | エネルギー | 641kcal | 1118kcal | エネルギー | 602kcal | 1079kcal |
| | 蛋白質 | 30.5g | 41.6g | 蛋白質 | 30.1g | 41.2g | 蛋白質 | 27.1g | 38.2g | 蛋白質 | 34.2g | 45.3g |
| | 脂質 | 35.2g | 37.3g | 脂質 | 28.7g | 30.8g | 脂質 | 31.7g | 33.8g | 脂質 | 29.6g | 31.7g |
| | 炭水化物 | 41.1g | 140.1g | 炭水化物 | 63.8g | 162.8g | 炭水化物 | 61.8g | 160.8g | 炭水化物 | 50.0g | 149.0g |
| ナトリウム | 2173mg | 3493mg | ナトリウム | 2416mg | 3736mg | ナトリウム | 2108mg | 3428mg | ナトリウム | 2167mg | 3487mg | |
| 食塩相当量 | 5.5g | 8.9g | 食塩相当量 | 6.2g | 9.5g | 食塩相当量 | 5.3g | 8.7g | 食塩相当量 | 5.5g | 8.9g | |

★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

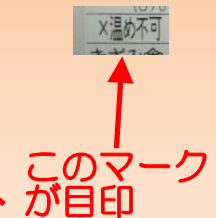


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。