# 「刻み食」　週間献立表

| | 3月3日(月) | | 3月4日(火) | | 3月5日(水) | | 3月6日(木) | | 3月7日(金) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | |
| | 大根と豚肉の甘辛煮 | 麦落 | 玉ねぎと高野豆腐の煮物 | 麦 | イカとじゃが芋の煮物 | 麦 | 豚肉と野菜の生姜炒め | 麦 | 大根と竹輪の煮物 | 麦 |
| | 白菜と挽肉のとろみ煮 | | ごぼうとさつま揚げの炒り煮 | 卵麦 | 蕪のとろとろ煮 | 麦 | 白滝とチンゲン菜の煮物 | 麦 | 白菜のスープ煮 | 乳麦 |
| | キャロットラペ | 麦 | 一夜漬(大根) | 麦 | おからと玉ねぎのサラダ | 卵乳麦 | 大根なます | 麦 | 人参しりしり | 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 | 栄養価 おかずセット | フルセット |
| | エネルギー 187kcal | 346kcal | エネルギー 162kcal | 321kcal | エネルギー 180kcal | 339kcal | エネルギー 141kcal | 300kcal | エネルギー 71kcal | 230kcal |
| | 蛋白質 5.3g | 9.0g | 蛋白質 9.4g | 13.1g | 蛋白質 6.9g | 10.6g | 蛋白質 7.6g | 11.3g | 蛋白質 4.1g | 7.8g |
| | 脂 質 10.8g | 11.5g | 脂 質 7.2g | 7.9g | 脂 質 9.0g | 9.7g | 脂 質 5.9g | 6.6g | 脂 質 1.5g | 2.2g |
| | 炭水化物 16.5g | 49.5g | 炭水化物 13.5g | 46.5g | 炭水化物 19.1g | 52.1g | 炭水化物 14.4g | 47.4g | 炭水化物 9.9g | 42.9g |
| | ナトリウム 558mg | 998mg | ナトリウム 642mg | 1082mg | ナトリウム 638mg | 1078mg | ナトリウム 618mg | 1058mg | ナトリウム 527mg | 967mg |
| | 食塩相当量 1.4g | 2.5g | 食塩相当量 1.6g | 2.8g | 食塩相当量 1.6g | 2.7g | 食塩相当量 1.6g | 2.7g | 食塩相当量 1.3g | 2.5g |
| 昼食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | |
| | サワラの照焼 | 麦 | ロールキャベツのクリーム煮 | 卵乳麦 | ちらし寿司の具 | 卵麦か | 鶏肉のきのこあん | 麦 | 赤魚のごま焼 | 麦 |
| | キャベツの漬物柚子風味 | 麦 | ひじきと挽肉の炒め煮 | 麦 | 豚バラとキャベツの炒め物 | 麦 | 豆腐と白菜のとろとろ煮 | 卵麦か | ピーマンソテー | 卵乳麦 |
| | 五色煮豆 | 卵麦 | 法蓮草と蒸し鶏のサラダ | 乳麦 | カリフラワーのピクルス | | 人参と春雨のサラダ | 乳麦 | なすのミートソース煮 | 乳麦 |
| | わかめとパプリカの和え物 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | コールスローサラダ | 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 | 栄養価 おかずセット | フルセット |
| | エネルギー 213kcal | 372kcal | エネルギー 186kcal | 345kcal | エネルギー 197kcal | 356kcal | エネルギー 206kcal | 365kcal | エネルギー 226kcal | 385kcal |
| | 蛋白質 17.0g | 20.7g | 蛋白質 9.9g | 13.6g | 蛋白質 7.9g | 11.6g | 蛋白質 10.7g | 14.4g | 蛋白質 11.7g | 15.4g |
| | 脂 質 9.3g | 10.0g | 脂 質 9.0g | 9.7g | 脂 質 8.5g | 9.2g | 脂 質 9.2g | 9.9g | 脂 質 14.3g | 15.0g |
| | 炭水化物 15.2g | 48.2g | 炭水化物 17.1g | 50.1g | 炭水化物 21.7g | 54.7g | 炭水化物 18.7g | 51.7g | 炭水化物 14.1g | 47.1g |
| | ナトリウム 984mg | 1424mg | ナトリウム 830mg | 1270mg | ナトリウム 976mg | 1416mg | ナトリウム 808mg | 1248mg | ナトリウム 577mg | 1017mg |
| | 食塩相当量 2.5g | 3.6g | 食塩相当量 2.1g | 3.2g | 食塩相当量 2.5g | 3.6g | 食塩相当量 2.1g | 3.2g | 食塩相当量 1.5g | 2.6g |
| 夕食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | |
| | 鶏のカレー照煮込み | 麦 | 豚肉のおろし煮 | 麦 | 鶏団子のトマト煮 | 卵乳麦 | 鯖の味噌煮 | | 焼肉塩炒め | 麦か |
| | インゲンソテー | 乳麦 | 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め | 麦 | 大豆と人参の煮物 | 麦 | 人参のきんぴら | 麦 | 切干とインゲンの煮物 | 麦 |
| | キャベツとベーコンの煮浸し | 卵乳麦 | ハムと春雨のサラダ | 卵乳麦 | オクラとツナの胡麻マヨネーズ | 卵麦 | キャベツの麻婆あんかけ | 麦落 | ポテトの和風サラダ | 卵麦 |
| | 玉子スパサラダ | 卵乳麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | 若芽ともやしの酢の物 | 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 | 栄養価 おかずセット | フルセット |
| | エネルギー 289kcal | 448kcal | エネルギー 301kcal | 460kcal | エネルギー 284kcal | 443kcal | エネルギー 280kcal | 439kcal | エネルギー 295kcal | 454kcal |
| | 蛋白質 12.2g | 15.9g | 蛋白質 11.5g | 15.2g | 蛋白質 14.3g | 18.0g | 蛋白質 12.6g | 16.3g | 蛋白質 11.8g | 15.5g |
| | 脂 質 17.3g | 18.0g | 脂 質 17.8g | 18.5g | 脂 質 14.6g | 15.3g | 脂 質 17.3g | 18.0g | 脂 質 18.9g | 19.6g |
| | 炭水化物 20.0g | 53.0g | 炭水化物 21.1g | 54.1g | 炭水化物 24.7g | 57.7g | 炭水化物 18.0g | 51.0g | 炭水化物 18.2g | 51.2g |
| | ナトリウム 846mg | 1286mg | ナトリウム 1008mg | 1448mg | ナトリウム 831mg | 1271mg | ナトリウム 940mg | 1380mg | ナトリウム 811mg | 1251mg |
| | 食塩相当量 2.2g | 3.3g | 食塩相当量 2.6g | 3.7g | 食塩相当量 2.1g | 3.2g | 食塩相当量 2.4g | 3.5g | 食塩相当量 2.1g | 3.2g |
| 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 | 栄養価 おかずセット | フルセット |
| | エネルギー 689kcal | 1166kcal | エネルギー 649kcal | 1126kcal | エネルギー 661kcal | 1138kcal | エネルギー 627kcal | 1104kcal | エネルギー 592kcal | 1069kcal |
| | 蛋白質 34.5g | 45.6g | 蛋白質 30.8g | 41.9g | 蛋白質 29.1g | 40.2g | 蛋白質 30.9g | 42.0g | 蛋白質 27.6g | 38.7g |
| | 脂 質 37.4g | 39.5g | 脂 質 34.0g | 36.1g | 脂 質 32.1g | 34.2g | 脂 質 32.4g | 34.5g | 脂 質 34.7g | 36.8g |
| | 炭水化物 51.7g | 150.7g | 炭水化物 51.7g | 150.7g | 炭水化物 65.5g | 164.5g | 炭水化物 51.1g | 150.1g | 炭水化物 42.2g | 141.2g |
| | ナトリウム 2388mg | 3708mg | ナトリウム 2480mg | 3800mg | ナトリウム 2445mg | 3765mg | ナトリウム 2366mg | 3686mg | ナトリウム 1915mg | 3235mg |
| | 食塩相当量 6.1g | 9.4g | 食塩相当量 6.3g | 9.7g | 食塩相当量 6.2g | 9.5g | 食塩相当量 6.1g | 9.4g | 食塩相当量 4.9g | 8.3g |

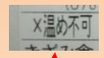
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

## 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。