

「刻み食」 週間献立表

	3月10日(月)		3月11日(火)		3月12日(水)		3月13日(木)		3月14日(金)			
朝 食	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦		
	白身魚のしんじょう	卵麦	里芋のそぼろ煮	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	大根と鶏肉のごま味噌煮	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦		
	中華うま煮	卵乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	ひじきと大豆の煮物	麦	さつまいもと小松菜の煮物	麦		
	春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦	ごぼうのごま酢和え	麦	若芽の酢味噌和え	麦	三色炒め煮	麦落	なめこ昆布	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	172kcal	331kcal	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	105kcal	264kcal	エネルギー	141kcal	300kcal	
蛋白質	3.2g	6.9g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	10.9g	14.6g	
脂質	11.0g	11.7g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	3.4g	4.1g	脂質	4.7g	5.4g	
炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	22.8g	55.8g	炭水化物	12.5g	45.5g	炭水化物	13.8g	46.8g	
ナトリウム	587mg	1027mg	ナトリウム	792mg	1232mg	ナトリウム	623mg	1063mg	ナトリウム	664mg	1104mg	
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦		
	メバルのバジルオリーブ焼		豚キムチ	麦	鶏肉のホワイトソース煮	乳麦	アジの幽庵焼	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦		
	平さやいんげん		ふきの含め煮	麦	塩枝豆	麦	大根の酢漬	麦	オクラのペペロンチーノ	麦		
	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦	キャベツとツナのナムル	麦	なすのトロロ生姜煮	麦	ジャガイモと椎茸の煮物	麦	具沢山きんぴら	麦		
	蓮根とひじきのサラダ	麦	★味噌汁	麦	さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え	卵麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落		
★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	200kcal	359kcal	エネルギー	195kcal	354kcal	エネルギー	304kcal	463kcal	エネルギー	260kcal	419kcal	
蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	13.7g	17.4g	
脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	21.7g	22.4g	脂質	11.3g	12.0g	
炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	15.6g	48.6g	炭水化物	23.1g	56.1g	
ナトリウム	763mg	1203mg	ナトリウム	796mg	1236mg	ナトリウム	828mg	1268mg	ナトリウム	609mg	1049mg	
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.5g	2.7g	
夕 食	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦落	★全粥240g	麦		
	チキンピカタ	卵麦	ポテトコロッケ	卵乳麦	さわら味噌粕焼		生姜焼き	麦落	ささみ大葉フライ	麦		
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	人参グラッセ	乳麦	テンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	白菜とミンチの中華炒め	麦	さっぱりキャベツのレモン風味	麦		
	キャベツサラダ	卵乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵麦	ナスとひき肉のトマト煮込み	乳麦		
	★味噌汁	麦	和風スパゲティ	麦	キャベツと煮し鶏の甘酢漬	麦	★味噌汁	麦	切干大根の洋風サラダ	卵乳麦		
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	277kcal	436kcal	エネルギー	323kcal	482kcal	エネルギー	244kcal	403kcal	エネルギー	262kcal	421kcal	
蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	15.2g	18.9g	蛋白質	13.6g	17.3g	
脂質	17.1g	17.8g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	14.7g	15.4g	
炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	31.1g	64.1g	炭水化物	16.4g	49.4g	炭水化物	18.2g	51.2g	
ナトリウム	772mg	1212mg	ナトリウム	804mg	1244mg	ナトリウム	861mg	1301mg	ナトリウム	938mg	1378mg	
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	
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	649kcal	1126kcal	エネルギー	658kcal	1135kcal	エネルギー	653kcal	1130kcal	エネルギー	663kcal	1140kcal
	蛋白質	28.8g	39.9g	蛋白質	28.3g	39.4g	蛋白質	33.5g	44.6g	蛋白質	38.2g	49.3g
	脂質	37.6g	39.7g	脂質	30.6g	32.7g	脂質	37.3g	39.4g	脂質	30.7g	32.8g
	炭水化物	47.2g	146.2g	炭水化物	67.2g	166.2g	炭水化物	44.5g	143.5g	炭水化物	55.1g	154.1g
ナトリウム	2122mg	3442mg	ナトリウム	2392mg	3712mg	ナトリウム	2312mg	3632mg	ナトリウム	2211mg	3531mg	
食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.6g	9.0g	

お食事の作り方

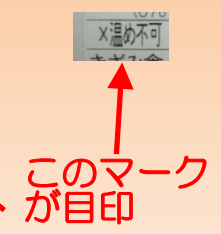


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

★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。