

# 「刻み食」 週間献立表

	4月14日(月)		4月15日(火)		4月16日(水)		4月17日(木)		4月18日(金)			
朝 食	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	乳麦落	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳	★全粥240g	麦		
	厚焼玉子	麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	麦	さつまいもと豚肉の湯煮	麦	スクランブルエッグ	卵乳麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		
	切干大根煮	麦	一口ナスのオランダ煮	麦	食べるトマトスープ	麦	バジルポテトチキン	麦	南瓜の柚子そぼろあん	麦		
	法蓮草とツナのトマトマリネ	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	キャロットラペ	麦	一夜漬(大根人参)	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	150kcal	309kcal	エネルギー	134kcal	293kcal	エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	234kcal	393kcal	
蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	4.6g	8.3g	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	6.3g	10.0g	
脂質	7.3g	8.0g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	15.7g	16.4g	
炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	8.8g	41.8g	炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物	16.7g	49.7g	
ナトリウム	629mg	1069mg	ナトリウム	412mg	852mg	ナトリウム	493mg	933mg	ナトリウム	424mg	864mg	
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.0g	2.2g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.2g	
昼 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦		
	豚肉と湯葉のオイスター炒め	麦	赤魚の磯辺焼	麦	鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦	あぶらかれいみぞれ煮	麦	とんかつ	卵麦		
	高野豆腐の味噌煮	卵麦	人参のきな粉和え	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	菜の花	麦	キャベツソテー	乳麦		
	ひじきとごぼうのナムル	麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦	切干大根と枝豆の中華和え	麦	金時豆煮	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	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	251kcal	410kcal	エネルギー	226kcal	385kcal	エネルギー	202kcal	361kcal	エネルギー	214kcal	373kcal	
蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	15.2g	18.9g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	20.0g	23.7g	
脂質	15.8g	16.5g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	1.6g	2.3g	
炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	30.3g	63.3g	
ナトリウム	824mg	1264mg	ナトリウム	782mg	1222mg	ナトリウム	955mg	1395mg	ナトリウム	763mg	1203mg	
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦		
	鶏のごまタレ煮	麦	牛肉と竹の子入り春雨炒め	麦	やわらかメンチカツ	卵乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	鶏肉のきのこあん	麦		
	ピーマンソテー	卵乳麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	人参グラッセ	乳麦	ひじきと大豆の煮物	麦		
	里芋のかに風あんかけ	卵麦	麩と若芽の酢の物	麦	鶏と大根の味噌煮	麦	豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦		
	おくらのとろろ和え	麦	★味噌汁	麦	和風スパゲティ	乳麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	★味噌汁	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	199kcal	358kcal	エネルギー	308kcal	467kcal	エネルギー	324kcal	483kcal	エネルギー	237kcal	396kcal	
蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	7.1g	10.8g	
脂質	9.3g	10.0g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	15.1g	15.8g	
炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	25.7g	58.7g	炭水化物	29.6g	62.6g	炭水化物	18.8g	51.8g	
ナトリウム	749mg	1189mg	ナトリウム	925mg	1365mg	ナトリウム	1065mg	1505mg	ナトリウム	892mg	1332mg	
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
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	600kcal	1077kcal	エネルギー	668kcal	1145kcal	エネルギー	684kcal	1161kcal	エネルギー	685kcal	1162kcal
	蛋白質	31.6g	42.7g	蛋白質	33.4g	44.5g	蛋白質	31.2g	42.3g	蛋白質	33.4g	44.5g
	脂質	32.4g	34.5g	脂質	35.4g	37.5g	脂質	32.2g	34.3g	脂質	32.4g	34.5g
	炭水化物	46.4g	145.4g	炭水化物	52.8g	151.8g	炭水化物	67.8g	166.8g	炭水化物	65.8g	164.8g
ナトリウム	2202mg	3522mg	ナトリウム	2119mg	3439mg	ナトリウム	2513mg	3833mg	ナトリウム	2079mg	3399mg	
食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	5.3g	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

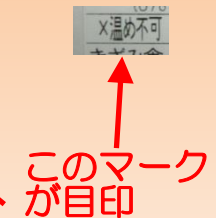


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。