

# 「刻み食」 週間献立表

	4月7日(月)		4月8日(火)		4月9日(水)		4月10日(木)		4月11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	卵乳麦	野菜とハムの卵炒め	卵乳麦	鶏大豆	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵乳麦		
	オクラとコーンの炒め物	乳麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	中華うま煮	卵乳麦	なめことじゃが芋の煮物	麦	鶏のうま煮	麦		
	きくらげとこんにゃくの佃煮	麦	切干と若芽のごま和え	麦	一夜漬(白菜昆布)	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	能登産かぼちゃ芋のサラダ	卵乳麦		
★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	112kcal	271kcal	エネルギー	124kcal	283kcal	エネルギー	129kcal	288kcal	エネルギー	157kcal	316kcal	
たんぱく質	6.0g	9.7g	たんぱく質	5.8g	9.5g	たんぱく質	8.2g	11.9g	たんぱく質	6.3g	10.0g	
脂質	3.9g	4.6g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	8.6g	9.3g	
炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	10.8g	43.8g	炭水化物	11.4g	44.4g	炭水化物	14.7g	47.7g	
ナトリウム	548mg	988mg	ナトリウム	624mg	1064mg	ナトリウム	539mg	979mg	ナトリウム	708mg	1148mg	
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
昼 食	★全粥240g	麦落	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	乳麦		
	ホイコーロー	麦	鶏肉マスタード	麦	鯖のみぞれ煮	麦	鶏の天ぷら	卵乳麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦		
	揚ナスの煮物	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	菜の花	麦	天ぷらのタレ	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦		
	菜の花の菜種和え	卵乳麦	洋風肉じゃが煮	乳麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	塩枝豆	麦	五目炒め煮	卵乳麦		
★味噌汁	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	春雨の酢の物	麦	豚肉のチリソース炒め	麦	バンバンジーサラダ	乳麦			
★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	271kcal	430kcal	エネルギー	270kcal	429kcal	エネルギー	315kcal	474kcal	エネルギー	225kcal	384kcal	
たんぱく質	14.6g	18.3g	たんぱく質	14.6g	18.3g	たんぱく質	12.8g	16.5g	たんぱく質	13.3g	17.0g	
脂質	16.0g	16.7g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	10.2g	10.9g	
炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	22.3g	55.3g	炭水化物	20.9g	53.9g	炭水化物	19.8g	52.8g	
ナトリウム	932mg	1372mg	ナトリウム	731mg	1171mg	ナトリウム	871mg	1311mg	ナトリウム	767mg	1207mg	
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦		
	アジの幽庵焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	麦	ハッシュドポーク	麦	根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦	ブリ塩焼き	麦		
	人参のきんぴら	麦	蓮根と豚肉の煮物	麦	ツナあっさり煮	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵乳麦	ピーマンのおかか和え	麦		
	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	梅和えスパゲティ	麦	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	卵乳麦	パスタのサラダ	卵乳麦	麩の野菜あんかけ	麦		
竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★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	268kcal	427kcal	エネルギー	269kcal	428kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	231kcal	390kcal	
たんぱく質	15.0g	18.7g	たんぱく質	9.2g	12.9g	たんぱく質	10.7g	14.4g	たんぱく質	10.0g	13.7g	
脂質	13.5g	14.2g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	11.0g	11.7g	
炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	25.5g	58.5g	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	22.6g	55.6g	
ナトリウム	889mg	1329mg	ナトリウム	893mg	1333mg	ナトリウム	965mg	1405mg	ナトリウム	892mg	1332mg	
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.5g	3.6g	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	651kcal	1128kcal	エネルギー	663kcal	1140kcal	エネルギー	665kcal	1142kcal	エネルギー	613kcal	1090kcal
	たんぱく質	35.6g	46.7g	たんぱく質	29.6g	40.7g	たんぱく質	31.7g	42.8g	たんぱく質	29.6g	40.7g
	脂質	33.4g	35.5g	脂質	34.5g	36.6g	脂質	36.0g	38.1g	脂質	29.8g	31.9g
炭水化物	51.8g	150.8g	炭水化物	58.6g	157.6g	炭水化物	51.9g	150.9g	炭水化物	57.1g	156.1g	
ナトリウム	2369mg	3689mg	ナトリウム	2248mg	3568mg	ナトリウム	2375mg	3695mg	ナトリウム	2367mg	3687mg	
食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	6.1g	9.4g	

★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。