

「刻み食」 週間献立表

		4月21日(月)		4月22日(火)		4月23日(水)		4月24日(木)		4月25日(金)	
朝 食	★全粥240g 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁	卵麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 きくらげとこんにやくの佃煮 切干と人参の甘酢和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 蓮根と竹輪のきんぴら 白菜のスープ煮 ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 和風ポトフ 人参しりしり 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	
	栄養価 おかずセット エネルギー 198kcal 蛋白質 8.3g 脂質 11.7g 炭水化物 15.4g ナトリウム 483mg 食塩相当量 1.2g	フルセット エネルギー 357kcal 蛋白質 12.0g 脂質 12.4g 炭水化物 48.4g ナトリウム 923mg 食塩相当量 2.3g	栄養価 おかずセット エネルギー 145kcal 蛋白質 8.7g 脂質 6.0g 炭水化物 13.7g ナトリウム 681mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 304kcal 蛋白質 12.4g 脂質 6.7g 炭水化物 46.7g ナトリウム 1121mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 167kcal 蛋白質 10.4g 脂質 6.8g 炭水化物 16.6g ナトリウム 565mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 326kcal 蛋白質 14.1g 脂質 7.5g 炭水化物 49.6g ナトリウム 1005mg 食塩相当量 2.6g	栄養価 おかずセット エネルギー 96kcal 蛋白質 3.8g 脂質 1.7g 炭水化物 16.0g ナトリウム 596mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 255kcal 蛋白質 7.5g 脂質 2.4g 炭水化物 49.0g ナトリウム 1036mg 食塩相当量 2.6g	栄養価 おかずセット エネルギー 137kcal 蛋白質 5.9g 脂質 8.4g 炭水化物 10.8g ナトリウム 785mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 296kcal 蛋白質 9.6g 脂質 9.1g 炭水化物 43.8g ナトリウム 1225mg 食塩相当量 3.1g	
	★全粥240g 豚丼の具 蕪ののろろ煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 ピーマンソテー ジャガ玉煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦 卵麦か 麦	★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ 春雨の五目炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身フライ 人参のきんぴら 切干大根とベーコンの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 乳麦落 麦	★全粥240g 肉団子の根菜あんかけ ブロッコリーの煮物 ポテの和風サラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦	
昼 食	栄養価 おかずセット エネルギー 193kcal 蛋白質 11.5g 脂質 6.9g 炭水化物 20.0g ナトリウム 1003mg 食塩相当量 2.6g	フルセット エネルギー 352kcal 蛋白質 15.2g 脂質 7.6g 炭水化物 53.0g ナトリウム 1443mg 食塩相当量 3.7g	栄養価 おかずセット エネルギー 232kcal 蛋白質 11.1g 脂質 13.2g 炭水化物 17.2g ナトリウム 582mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 391kcal 蛋白質 14.8g 脂質 13.9g 炭水化物 50.2g ナトリウム 1022mg 食塩相当量 2.6g	栄養価 おかずセット エネルギー 188kcal 蛋白質 9.4g 脂質 8.2g 炭水化物 19.2g ナトリウム 747mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 347kcal 蛋白質 13.1g 脂質 8.9g 炭水化物 52.2g ナトリウム 1187mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 おかずセット エネルギー 321kcal 蛋白質 11.6g 脂質 21.3g 炭水化物 21.2g ナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 480kcal 蛋白質 15.3g 脂質 22.0g 炭水化物 54.2g ナトリウム 1120mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 おかずセット エネルギー 220kcal 蛋白質 9.3g 脂質 9.8g 炭水化物 24.4g ナトリウム 748mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 379kcal 蛋白質 13.0g 脂質 10.5g 炭水化物 57.4g ナトリウム 1188mg 食塩相当量 3.0g	
	★全粥240g ブリの磯辺焼 人参のレモン煮 豚肉と白菜のうま煮 バンサンスー ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 ひじきの五目煮 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g さば梅煮 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のホワイトソース煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 高野豆腐の炒り煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g サワラのごま焼 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め マリーネサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 卵麦 麦	
夕 食	栄養価 おかずセット エネルギー 290kcal 蛋白質 17.5g 脂質 14.8g 炭水化物 18.8g ナトリウム 833mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 449kcal 蛋白質 21.2g 脂質 15.5g 炭水化物 51.8g ナトリウム 1273mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 270kcal 蛋白質 10.4g 脂質 12.9g 炭水化物 25.3g ナトリウム 868mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 429kcal 蛋白質 14.1g 脂質 13.6g 炭水化物 58.3g ナトリウム 1308mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 おかずセット エネルギー 271kcal 蛋白質 11.6g 脂質 18.0g 炭水化物 14.3g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 430kcal 蛋白質 15.3g 脂質 18.7g 炭水化物 47.3g ナトリウム 1152mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 224kcal 蛋白質 15.2g 脂質 11.8g 炭水化物 15.0g ナトリウム 815mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 383kcal 蛋白質 18.9g 脂質 12.5g 炭水化物 48.0g ナトリウム 1255mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 296kcal 蛋白質 14.5g 脂質 17.4g 炭水化物 18.0g ナトリウム 860mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 455kcal 蛋白質 18.2g 脂質 18.1g 炭水化物 51.0g ナトリウム 1300mg 食塩相当量 3.3g	
	★全粥240g 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁	卵麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 きくらげとこんにやくの佃煮 切干と人参の甘酢和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 蓮根と竹輪のきんぴら 白菜のスープ煮 ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 和風ポトフ 人参しりしり 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	
合 計	栄養価 おかずセット エネルギー 681kcal 蛋白質 37.3g 脂質 33.4g 炭水化物 54.2g ナトリウム 2319mg 食塩相当量 5.9g	フルセット エネルギー 1158kcal 蛋白質 48.4g 脂質 35.5g 炭水化物 153.2g ナトリウム 3639mg 食塩相当量 9.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 647kcal 蛋白質 30.2g 脂質 32.1g 炭水化物 56.2g ナトリウム 2131mg 食塩相当量 5.4g	フルセット エネルギー 1124kcal 蛋白質 41.3g 脂質 34.2g 炭水化物 155.2g ナトリウム 3451mg 食塩相当量 8.8g	栄養価 おかずセット エネルギー 626kcal 蛋白質 31.4g 脂質 33.0g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2024mg 食塩相当量 5.1g	フルセット エネルギー 1103kcal 蛋白質 42.5g 脂質 35.1g 炭水化物 149.1g ナトリウム 3344mg 食塩相当量 8.5g	栄養価 おかずセット エネルギー 641kcal 蛋白質 30.6g 脂質 34.8g 炭水化物 52.2g ナトリウム 2091mg 食塩相当量 5.3g	フルセット エネルギー 1118kcal 蛋白質 41.7g 脂質 36.9g 炭水化物 151.2g ナトリウム 3411mg 食塩相当量 8.6g	栄養価 おかずセット エネルギー 653kcal 蛋白質 29.7g 脂質 35.6g 炭水化物 53.2g ナトリウム 2393mg 食塩相当量 6.1g	フルセット エネルギー 1130kcal 蛋白質 40.8g 脂質 37.7g 炭水化物 152.2g ナトリウム 3713mg 食塩相当量 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



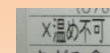
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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の事が出来ます。