

「刻み食」 週間献立表

		4月28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)					
朝食	★全粥240g	大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦	★全粥240g	白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g	白身魚のしんじょう 白菜のとろみ煮 カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g	豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g	大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め スノトマト炒め ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 乳麦 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	184kcal	343kcal	エネルギー	110kcal	269kcal	エネルギー	118kcal	277kcal	エネルギー	141kcal	300kcal	エネルギー	167kcal	326kcal
	蛋白質	7.3g	11.0g	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	7.0g	10.7g
	脂質	11.1g	11.8g	脂質	5.3g	6.0g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	8.3g	9.0g
	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	17.1g	50.1g
	ナトリウム	591mg	1031mg	ナトリウム	610mg	1050mg	ナトリウム	473mg	913mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	580mg	1020mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼食	★全粥240g	ロールキャベツのクリーム煮 五色煮豆 切干と法蓮草のごまヨネーズ ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g	酢鶏 担々風春雨 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁	麦 麦落 卵麦 麦	★全粥240g	ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 パンパンジーサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g	鶏のカレー照煮込み オクラのペペロンチーノ 白菜と揚げの旨煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦乳麦 麦	★全粥240g	和風おろしハンバーグ 塩枝豆 鶏のうま煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦落 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	232kcal	391kcal	エネルギー	271kcal	430kcal	エネルギー	238kcal	397kcal	エネルギー	230kcal	389kcal	エネルギー	236kcal	395kcal
	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	16.9g	20.6g	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	13.3g	17.0g
	脂質	13.1g	13.8g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	10.6g	11.3g
	炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	25.4g	58.4g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	19.8g	52.8g	炭水化物	19.2g	52.2g
	ナトリウム	753mg	1193mg	ナトリウム	690mg	1130mg	ナトリウム	800mg	1240mg	ナトリウム	785mg	1225mg	ナトリウム	754mg	1194mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕食	★全粥240g	赤魚の照焼 ピーマンのおかか和え 鶏肉のすき焼煮 玉子スパサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 乳麦落 麦	★全粥240g	肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	鯖の磯辺焼き 大根のあつさり生姜漬 キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦	★全粥240g	ハムカツ 人参のきな粉和え ジャガイモのそぼろ煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 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	261kcal	420kcal	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	306kcal	465kcal	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	261kcal	420kcal
	蛋白質	15.0g	18.7g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	9.5g	13.2g
	脂質	13.4g	14.1g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	13.2g	13.9g
	炭水化物	18.6g	51.6g	炭水化物	24.0g	57.0g	炭水化物	28.9g	61.9g	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	27.2g	60.2g
	ナトリウム	670mg	1110mg	ナトリウム	745mg	1185mg	ナトリウム	872mg	1312mg	ナトリウム	728mg	1168mg	ナトリウム	681mg	1121mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.9g	
合計	★全粥240g	大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦	★全粥240g	白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g	白身魚のしんじょう 白菜のとろみ煮 カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g	豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g	大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め スノトマト炒め ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 乳麦 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	677kcal	1154kcal	エネルギー	670kcal	1147kcal	エネルギー	662kcal	1139kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal	エネルギー	664kcal	1141kcal
	蛋白質	32.8g	43.9g	蛋白質	27.1g	38.2g	蛋白質	33.5g	44.6g	蛋白質	29.2g	40.3g	蛋白質	29.8g	40.9g
	脂質	37.6g	39.7g	脂質	35.5g	37.6g	脂質	31.9g	34.0g	脂質	34.1g	36.2g	脂質	32.1g	34.2g
	炭水化物	50.6g	149.6g	炭水化物	60.1g	159.1g	炭水化物	60.7g	159.7g	炭水化物	50.4g	149.4g	炭水化物	63.5g	162.5g
	ナトリウム	2014mg	3334mg	ナトリウム	2045mg	3365mg	ナトリウム	2145mg	3465mg	ナトリウム	2131mg	3451mg	ナトリウム	2015mg	3335mg
食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.1g	8.5g	

「刻み食」 週間献立表

お食事の作り方

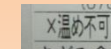


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

★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。