

「刻み食」 週間献立表

	5月5日(月)		5月6日(火)		5月7日(水)		5月8日(木)		5月9日(金)			
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	豚肉ときのこの炒め物	麦	厚焼玉子	卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	豚肉と大根の煮物	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦		
	白花豆煮	麦	三色炒め煮	麦落	大根とひじきの煮物	麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	麦	蕪のとろとろ煮	麦		
	一夜漬(白菜小松菜)	麦	キャロットラペ	麦	青菜のわさび和え	卵麦	インゲンのごま和え	麦	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦		
★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	158kcal	317kcal	エネルギー	183kcal	342kcal	エネルギー	135kcal	294kcal	エネルギー	148kcal	307kcal	
蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	8.6g	12.3g	
脂質	4.3g	5.0g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	7.6g	8.3g	
炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	9.3g	42.3g	炭水化物	11.6g	44.6g	
ナトリウム	524mg	964mg	ナトリウム	687mg	1127mg	ナトリウム	518mg	958mg	ナトリウム	463mg	903mg	
食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	チキンピカタ	卵麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	シイラ照焼	麦	麻婆豆腐	麦落か	白身魚のみぞれ煮	麦		
	豆腐と白菜のとろとろ煮	卵麦か	野菜と大豆のカレー煮	乳麦	人参グラッセ	乳麦	野菜とソーセージの中華炒め	卵乳麦	法蓮草	麦		
	春雨の酢の物	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	茄子とピーマンの挽肉炒め	麦	法蓮草のおひたし	麦	豚肉と春雨の甘辛煮	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	255kcal	414kcal	エネルギー	270kcal	429kcal	エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	
蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	16.0g	19.7g	蛋白質	12.2g	15.9g	
脂質	13.6g	14.3g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	10.6g	11.3g	
炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	19.5g	52.5g	
ナトリウム	815mg	1255mg	ナトリウム	666mg	1106mg	ナトリウム	814mg	1254mg	ナトリウム	963mg	1403mg	
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.6g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	ブリ塩焼き		オニオンソースハンバーグ	乳麦	ヤンニョムチキン風	麦	とんかつ	卵麦	鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦		
	人参のレモン煮	乳麦	ミックスソテー	乳麦	インゲンソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ジャガイモと椎茸の煮物	麦		
	切干大根と豚肉の炒め物	麦	じゃが芋のそぼろあん	麦	春雨のごま炒め	麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦		
キャベツの白ドレ和え	卵麦	ごぼうのごま酢和え	麦	おくらのとろとろ和え	麦	四色なます	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	248kcal	407kcal	エネルギー	208kcal	367kcal	エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー	351kcal	510kcal	
蛋白質	16.4g	20.1g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	16.6g	20.3g	
脂質	15.8g	16.5g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	19.6g	20.3g	
炭水化物	9.2g	42.2g	炭水化物	28.0g	61.0g	炭水化物	25.6g	58.6g	炭水化物	26.3g	59.3g	
ナトリウム	654mg	1094mg	ナトリウム	938mg	1378mg	ナトリウム	985mg	1425mg	ナトリウム	852mg	1292mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
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	661kcal	1138kcal	エネルギー	661kcal	1138kcal	エネルギー	603kcal	1080kcal	エネルギー	721kcal	1198kcal
	蛋白質	36.4g	47.5g	蛋白質	28.0g	39.1g	蛋白質	32.1g	43.2g	蛋白質	37.4g	48.5g
	脂質	33.7g	35.8g	脂質	31.4g	33.5g	脂質	29.0g	31.1g	脂質	37.8g	39.9g
炭水化物	51.6g	150.6g	炭水化物	64.5g	163.5g	炭水化物	54.5g	153.5g	炭水化物	57.4g	156.4g	
ナトリウム	1993mg	3313mg	ナトリウム	2291mg	3611mg	ナトリウム	2317mg	3637mg	ナトリウム	2278mg	3598mg	
食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.0g	

★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

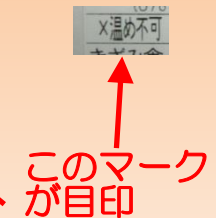


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。