「刻み食」　週間献立表

注文締切：4/9（火）

		4月22日（月）		4月23日（火）		4月24日（水）		4月25日（木）		4月26日（金）	
朝食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		油揚げの玉子とじ	卵麦	玉ねぎと高野豆腐の煮物	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	和風ポトフ	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦
		ふきの含め煮	乳麦	きくらげとこんにゃくの佃煮	麦	蓮根と竹輪のきんぴら	麦	人参しりしり	麦	キャベツの土佐煮	麦
		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	切干と若芽のごま和え	麦	白菜のスープ煮	乳麦	大根と青菜の柚子和え	麦	わかめとパプリカの和え物	麦
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	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	エネルギー 118kcal	277kcal	エネルギー 155kcal	314kcal	エネルギー 167kcal	326kcal	エネルギー 96kcal	255kcal	エネルギー 137kcal	296kcal
	蛋白質	蛋白質 8.1g	11.8g	蛋白質 9.4g	13.1g	蛋白質 10.4g	14.1g	蛋白質 3.8g	7.5g	蛋白質 5.8g	9.5g
	脂 質	脂 質 5.0g	5.7g	脂 質 7.6g	8.3g	脂 質 6.8g	7.5g	脂 質 1.7g	2.4g	脂 質 8.4g	9.1g
	炭水化物	炭水化物 10.9g	43.9g	炭水化物 12.3g	45.3g	炭水化物 16.6g	49.6g	炭水化物 16.1g	49.1g	炭水化物 10.5g	43.5g
	ナトリウム	ナトリウム 550mg	990mg	ナトリウム 613mg	1053mg	ナトリウム 565mg	1005mg	ナトリウム 599mg	1039mg	ナトリウム 772mg	1212mg
	塩 分	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	2.6g	食塩相当量 1.5g	2.6g	食塩相当量 2.0g	3.1g
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		豚生姜焼き丼の具	麦落	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ		白身フライ	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦
		蕪のとろとろ煮	麦	ツナじゃがバター	乳麦	担々風春雨	麦落	人参のきんぴら	麦	白菜と揚げの旨煮	麦
		ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	大根の甘酢漬け		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	ポテトの和風サラダ	卵麦
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	鶏とごぼうの酢味噌和え	麦	★味噌汁	麦
								★味噌汁	麦		
	栄養価	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	エネルギー 285kcal	444kcal	エネルギー 234kcal	393kcal	エネルギー 206kcal	365kcal	エネルギー 305kcal	464kcal	エネルギー 231kcal	390kcal
	蛋白質	蛋白質 10.7g	14.4g	蛋白質 11.0g	14.7g	蛋白質 9.5g	13.2g	蛋白質 11.3g	15.0g	蛋白質 8.7g	12.4g
	脂 質	脂 質 13.4g	14.1g	脂 質 13.1g	13.8g	脂 質 9.9g	10.6g	脂 質 19.2g	19.9g	脂 質 10.8g	11.5g
	炭水化物	炭水化物 29.4g	62.4g	炭水化物 18.6g	51.6g	炭水化物 19.8g	52.8g	炭水化物 21.5g	54.5g	炭水化物 24.4g	57.4g
	ナトリウム	ナトリウム 1036mg	1476mg	ナトリウム 764mg	1204mg	ナトリウム 633mg	1073mg	ナトリウム 691mg	1131mg	ナトリウム 881mg	1321mg
	塩 分	食塩相当量 2.6g	3.8g	食塩相当量 1.9g	3.1g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 2.2g	3.4g
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		ブリの磯辺焼	麦	照焼ハンバーグ	乳麦	鯖の味噌煮		ハーブチキンソテー	卵	さわら味噌粕焼	
		人参のレモン煮	乳麦	枝豆のペペロンチーノ風		法蓮草		平さやいんげん		竹輪の辛子炒め	麦
		キャベツとイカの味噌煮	麦	ひじきの五目煮	麦	麩と大根の煮物	麦	高野豆腐の炒り煮	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦
		青梗菜と大豆の和え物	麦	オーロラマカロニサラダ	卵乳麦	キャベツサラダ	卵乳麦	オクラのおかか和え梅風味	麦	マリーネサラダ	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	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	エネルギー 245kcal	404kcal	エネルギー 271kcal	430kcal	エネルギー 290kcal	449kcal	エネルギー 224kcal	383kcal	エネルギー 288kcal	447kcal
	蛋白質	蛋白質 20.5g	24.2g	蛋白質 10.4g	14.1g	蛋白質 12.9g	16.6g	蛋白質 15.7g	19.4g	蛋白質 14.4g	18.1g
	脂 質	脂 質 11.4g	12.1g	脂 質 13.0g	13.7g	脂 質 18.4g	19.1g	脂 質 12.1g	12.8g	脂 質 17.0g	17.7g
	炭水化物	炭水化物 13.6g	46.6g	炭水化物 25.4g	58.4g	炭水化物 16.7g	49.7g	炭水化物 13.4g	46.4g	炭水化物 17.3g	50.3g
	ナトリウム	ナトリウム 889mg	1329mg	ナトリウム 869mg	1309mg	ナトリウム 797mg	1237mg	ナトリウム 740mg	1180mg	ナトリウム 884mg	1324mg
	塩 分	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.2g	3.4g
合計	栄養価	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	エネルギー 648kcal	1125kcal	エネルギー 660kcal	1137kcal	エネルギー 663kcal	1140kcal	エネルギー 625kcal	1102kcal	エネルギー 656kcal	1133kcal
	蛋白質	蛋白質 39.3g	50.4g	蛋白質 30.8g	41.9g	蛋白質 32.8g	43.9g	蛋白質 30.8g	41.9g	蛋白質 28.9g	40.0g
	脂 質	脂 質 29.8g	31.9g	脂 質 33.7g	35.8g	脂 質 35.1g	37.2g	脂 質 33.0g	35.1g	脂 質 36.2g	38.3g
	炭水化物	炭水化物 53.9g	152.9g	炭水化物 56.3g	155.3g	炭水化物 53.1g	152.1g	炭水化物 51.0g	150.0g	炭水化物 52.2g	151.2g
	ナトリウム	ナトリウム 2475mg	3795mg	ナトリウム 2246mg	3566mg	ナトリウム 1995mg	3315mg	ナトリウム 2030mg	3350mg	ナトリウム 2537mg	3857mg
	塩 分	食塩相当量 6.3g	9.7g	食塩相当量 5.7g	9.1g	食塩相当量 5.0g	8.4g	食塩相当量 5.2g	8.5g	食塩相当量 6.4g	9.9g

★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。