

「刻み食」 週間献立表

注文締切：3/4（火）

	3月17日(月)		3月18日(火)		3月19日(水)		3月20日(木)		3月21日(金)						
朝 食	★全粥240g	豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁	★全粥240g	オムレツイタリアンソース 竹輪のごま炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	★全粥240g	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根と椎茸の煮物 ポテコーンサラダ ★味噌汁	★全粥240g	寄せ豆腐のうすあん じゃが芋とコーンのコンソメ味 人参のおかかサラダ ★味噌汁	★全粥240g	厚焼玉子 白滝とチンゲン菜の煮物 一夜漬(大根) ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦 麦				
	栄養価	おかずセット エネルギー 158kcal	フルセット エネルギー 317kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 173kcal	フルセット エネルギー 332kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 165kcal	フルセット エネルギー 324kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 113kcal	フルセット エネルギー 272kcal			
	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	5.4g	9.1g
	脂質	4.3g	5.0g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	5.5g	6.2g
	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	12.1g	45.1g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	11.3g	44.3g
	ナトリウム	524mg	964mg	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	515mg	955mg	ナトリウム	656mg	1096mg	ナトリウム	492mg	932mg
食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼 食	★全粥240g	鶏の柚子胡椒炒め ひき肉と豆腐のうま煮 春雨の中華和え ★味噌汁	★全粥240g	豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 白菜と揚げの旨煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	★全粥240g	鶏の幽庵焼き チンゲン菜ソテー ナスと麩の炒め煮 春雨の酢の物 ★味噌汁	★全粥240g	肉団子の根菜あんかけ 大豆としらすの甘辛煮 菜の花の菜種和え ★味噌汁	★全粥240g	シイラ照焼 法蓮草 豚肉と野菜の生姜炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦				
	栄養価	おかずセット エネルギー 232kcal	フルセット エネルギー 391kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 262kcal	フルセット エネルギー 421kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 268kcal	フルセット エネルギー 427kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 234kcal	フルセット エネルギー 393kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 218kcal	フルセット エネルギー 377kcal
	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	17.8g	21.5g
	脂質	12.3g	13.0g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.8g	11.5g
	炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	19.8g	52.8g	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	25.8g	58.8g	炭水化物	13.1g	46.1g
	ナトリウム	876mg	1316mg	ナトリウム	888mg	1328mg	ナトリウム	737mg	1177mg	ナトリウム	955mg	1395mg	ナトリウム	911mg	1351mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
夕 食	★全粥240g	赤魚の煮付け 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリネサラダ ★味噌汁	★全粥240g	和風おろしハンバーグ 菜の花 ツナと大豆の炒め煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁	★全粥240g	白身魚の生姜煮 人参グラッセ 鶏のうま煮 パスタのサラダ ★味噌汁	★全粥240g	とんかつ うま塩キャベツ 豚肉と白菜のうま煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	★全粥240g	鶏肉のマーメレード煮 塩枝豆 ジャーマンポテト 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦				
	栄養価	おかずセット エネルギー 248kcal	フルセット エネルギー 407kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 211kcal	フルセット エネルギー 370kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 256kcal	フルセット エネルギー 415kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 331kcal	フルセット エネルギー 490kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 281kcal	フルセット エネルギー 440kcal
	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	16.8g	20.5g	蛋白質	17.0g	20.7g	蛋白質	12.5g	16.2g
	脂質	14.9g	15.6g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	20.3g	21.0g	脂質	14.2g	14.9g
	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	22.0g	55.0g	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	24.7g	57.7g
	ナトリウム	757mg	1197mg	ナトリウム	721mg	1161mg	ナトリウム	698mg	1138mg	ナトリウム	731mg	1171mg	ナトリウム	708mg	1148mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
合 計	栄養価	おかずセット エネルギー 638kcal	フルセット エネルギー 1115kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 646kcal	フルセット エネルギー 1123kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 689kcal	フルセット エネルギー 1166kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 732kcal	フルセット エネルギー 1209kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 612kcal	フルセット エネルギー 1089kcal
	蛋白質	33.1g	44.2g	蛋白質	34.4g	45.5g	蛋白質	35.9g	47.0g	蛋白質	37.3g	48.4g	蛋白質	35.7g	46.8g
	脂質	31.5g	33.6g	脂質	30.6g	32.7g	脂質	34.9g	37.0g	脂質	36.8g	38.9g	脂質	30.5g	32.6g
	炭水化物	53.7g	152.7g	炭水化物	56.6g	155.6g	炭水化物	52.1g	151.1g	炭水化物	62.9g	161.9g	炭水化物	49.1g	148.1g
	ナトリウム	2157mg	3477mg	ナトリウム	2353mg	3673mg	ナトリウム	1950mg	3270mg	ナトリウム	2342mg	3662mg	ナトリウム	2111mg	3431mg
	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.4g	8.7g

★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

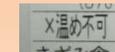


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。