

# 「刻み食」 週間献立表

注文締切：4/1（火）

	4月14日(月)		4月15日(火)		4月16日(水)		4月17日(木)		4月18日(金)			
朝	★全粥240g 厚焼玉子 切干大根煮 法蓮草とツナのトマトマリネ ★味噌汁		★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 一ロナスのオランダ煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★全粥240g さつま芋と豚肉の揚煮 食べるマトスープ 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ バジルポテトチキン キャロットラペ ★味噌汁		★全粥240g 卵乳 卵乳麦 麦 麦 ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 南瓜の柚子そぼろあん 一夜漬(大根人参) ★味噌汁	
	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
食	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	134kcal	293kcal	エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	234kcal	393kcal
	たんぱく質	8.0g	11.7g	たんぱく質	4.6g	8.3g	たんぱく質	8.1g	11.8g	たんぱく質	6.3g	10.0g
	脂質	7.3g	8.0g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	15.7g	16.4g
	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	8.8g	41.8g	炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物	16.7g	49.7g
	ナトリウム	629mg	1069mg	ナトリウム	412mg	852mg	ナトリウム	493mg	933mg	ナトリウム	424mg	864mg
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.0g	2.2g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.2g
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
昼	★全粥240g 豚肉と湯葉のオイスター炒め 高野豆腐の味噌煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の磯辺焼 人参のきな粉和え 豚肉とキャベツのごま風味炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と野菜の甘酢炒め ひじきの具だくさん煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁		★全粥240g あぶらかれいみぞれ煮 菜の花 金時豆煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g とんかつ キャベツソテー 切干と挽肉のオイスター炒め カリフラワーのピクルス ★味噌汁		★全粥240g 卵乳 乳麦 麦 ★味噌汁	
	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
食	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	226kcal	385kcal	エネルギー	202kcal	361kcal	エネルギー	214kcal	373kcal
	たんぱく質	12.0g	15.7g	たんぱく質	15.2g	18.9g	たんぱく質	11.8g	15.5g	たんぱく質	20.0g	23.7g
	脂質	15.8g	16.5g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	1.6g	2.3g
	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	30.3g	63.3g
	ナトリウム	824mg	1264mg	ナトリウム	782mg	1222mg	ナトリウム	955mg	1395mg	ナトリウム	763mg	1203mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.1g
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
夕	★全粥240g 鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 里芋のかん風あんかけ おくらのとろろ和え ★味噌汁		★全粥240g 牛肉と竹の子入り春雨炒め 大豆としらすの甘辛煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g やわらかメンチカツ オクラのペペロンチーノ 鶏と大根の味噌煮 和風スパゲティ ★味噌汁		★全粥240g 卵乳麦 ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		★全粥240g 卵乳麦 乳麦 麦 卵麦 麦 ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のきのこあん ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	
	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
食	エネルギー	199kcal	358kcal	エネルギー	308kcal	467kcal	エネルギー	324kcal	483kcal	エネルギー	237kcal	396kcal
	たんぱく質	11.6g	15.3g	たんぱく質	13.6g	17.3g	たんぱく質	11.3g	15.0g	たんぱく質	7.1g	10.8g
	脂質	9.3g	10.0g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	15.1g	15.8g
	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	25.7g	58.7g	炭水化物	29.6g	62.6g	炭水化物	18.8g	51.8g
	ナトリウム	749mg	1189mg	ナトリウム	925mg	1365mg	ナトリウム	1065mg	1505mg	ナトリウム	892mg	1332mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.3g	3.4g
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
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	600kcal	1077kcal	エネルギー	668kcal	1145kcal	エネルギー	684kcal	1161kcal	エネルギー	685kcal	1162kcal
	たんぱく質	31.6g	42.7g	たんぱく質	33.4g	44.5g	たんぱく質	31.2g	42.3g	たんぱく質	33.4g	44.5g
	脂質	32.4g	34.5g	脂質	35.4g	37.5g	脂質	32.2g	34.3g	脂質	32.4g	34.5g
	炭水化物	46.4g	145.4g	炭水化物	52.8g	151.8g	炭水化物	67.8g	166.8g	炭水化物	65.8g	164.8g
	ナトリウム	2202mg	3522mg	ナトリウム	2119mg	3439mg	ナトリウム	2513mg	3833mg	ナトリウム	2079mg	3399mg
	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	5.3g	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

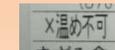


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。