

# 「刻み食」 週間献立表

注文締切：4/15（火）

|   |   | 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<br>大根と豚肉の甘辛煮<br>竹輪と玉ねぎの磯辺炒め<br>キャベツとザーサイのナムル<br>★味噌汁                                |                          | ★全粥240g<br>白菜と麩の玉子とじ<br>ひじきと挽肉の炒め煮<br>一夜漬(大根)<br>★味噌汁                                       |                          | ★全粥240g<br>白身魚のしんじょう<br>白菜のとりみ煮<br>カリフラワーの甘酢漬け<br>★味噌汁                                      |                          | ★全粥240g<br>豚肉と野菜の生姜炒め<br>白滝とチンゲン菜の煮物<br>大根なます<br>★味噌汁                                       |                          | ★全粥240g<br>大豆とキャベツのスープ煮<br>ナスの挽肉炒め<br>スパム炒め<br>★味噌汁                                         |                          |
|   |   | 栄養価<br>エネルギー 184kcal<br>たんぱく質 7.3g<br>脂質 11.1g<br>炭水化物 12.9g<br>ナトリウム 591mg<br>食塩相当量 1.5g   | おかずセット<br>フルセット<br>フルセット | 栄養価<br>エネルギー 110kcal<br>たんぱく質 4.7g<br>脂質 5.3g<br>炭水化物 10.7g<br>ナトリウム 610mg<br>食塩相当量 1.6g    | おかずセット<br>フルセット<br>フルセット | 栄養価<br>エネルギー 118kcal<br>たんぱく質 3.7g<br>脂質 5.7g<br>炭水化物 13.4g<br>ナトリウム 473mg<br>食塩相当量 1.2g    | おかずセット<br>フルセット<br>フルセット | 栄養価<br>エネルギー 141kcal<br>たんぱく質 7.6g<br>脂質 5.9g<br>炭水化物 14.4g<br>ナトリウム 618mg<br>食塩相当量 1.6g    | おかずセット<br>フルセット<br>フルセット | 栄養価<br>エネルギー 167kcal<br>たんぱく質 7.0g<br>脂質 8.3g<br>炭水化物 17.1g<br>ナトリウム 580mg<br>食塩相当量 1.5g    | おかずセット<br>フルセット<br>フルセット |
| 昼 | 食 | ★全粥240g<br>ロールキャベツのクリーム煮<br>五色煮豆<br>切干と法蓮草のごまマヨネーズ<br>★味噌汁                                  |                          | ★全粥240g<br>酢鶏<br>担々風春雨<br>じゃが芋と枝豆のおかかマヨ<br>★味噌汁                                             |                          | ★全粥240g<br>ポークチャップ<br>ぜんまいとミンチの煮物<br>バンバンジーサラダ<br>★味噌汁                                      |                          | ★全粥240g<br>鶏のカレー照煮込み<br>オクラのペペロンチーノ<br>白菜と揚げの旨煮<br>人参と春雨のサラダ<br>★味噌汁                        |                          | ★全粥240g<br>和風おろしハンバーグ<br>塩枝豆<br>鶏のうま煮<br>キャベツのピーナッツ和え<br>★味噌汁                               |                          |
|   |   | 栄養価<br>エネルギー 232kcal<br>たんぱく質 10.5g<br>脂質 13.1g<br>炭水化物 19.1g<br>ナトリウム 753mg<br>食塩相当量 1.9g  | おかずセット<br>フルセット<br>フルセット | 栄養価<br>エネルギー 271kcal<br>たんぱく質 8.8g<br>脂質 14.7g<br>炭水化物 25.4g<br>ナトリウム 690mg<br>食塩相当量 1.8g   | おかずセット<br>フルセット<br>フルセット | 栄養価<br>エネルギー 238kcal<br>たんぱく質 16.9g<br>脂質 10.6g<br>炭水化物 18.4g<br>ナトリウム 800mg<br>食塩相当量 2.0g  | おかずセット<br>フルセット<br>フルセット | 栄養価<br>エネルギー 230kcal<br>たんぱく質 10.0g<br>脂質 11.7g<br>炭水化物 19.8g<br>ナトリウム 785mg<br>食塩相当量 2.0g  | おかずセット<br>フルセット<br>フルセット | 栄養価<br>エネルギー 236kcal<br>たんぱく質 13.3g<br>脂質 10.6g<br>炭水化物 19.2g<br>ナトリウム 754mg<br>食塩相当量 1.9g  | おかずセット<br>フルセット<br>フルセット |
| 夕 | 食 | ★全粥240g<br>赤魚の照焼<br>ピーマンのおかか和え<br>鶏肉のすき焼煮<br>玉子スパサラダ<br>★味噌汁                                |                          | ★全粥240g<br>キャベツメンチ<br>法蓮草ソテー<br>炒り豆腐<br>オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え<br>★味噌汁                           |                          | ★全粥240g<br>肉団子の柚子風味野菜あん<br>大豆と椎茸の煮物<br>フレンチマカロニ<br>★味噌汁                                     |                          | ★全粥240g<br>鯖の磯辺焼き<br>大根のあつさり生姜漬け<br>キャベツの麻婆あんかけ<br>若芽とパインの酢の物<br>★味噌汁                       |                          | ★全粥240g<br>ハムカツ<br>人参のきな粉和え<br>ジャガイモのそぼろ煮<br>いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え<br>★味噌汁                      |                          |
|   |   | 栄養価<br>エネルギー 261kcal<br>たんぱく質 15.0g<br>脂質 13.4g<br>炭水化物 18.6g<br>ナトリウム 670mg<br>食塩相当量 1.7g  | おかずセット<br>フルセット<br>フルセット | 栄養価<br>エネルギー 289kcal<br>たんぱく質 13.6g<br>脂質 15.5g<br>炭水化物 24.0g<br>ナトリウム 745mg<br>食塩相当量 1.9g  | おかずセット<br>フルセット<br>フルセット | 栄養価<br>エネルギー 306kcal<br>たんぱく質 12.9g<br>脂質 15.6g<br>炭水化物 28.9g<br>ナトリウム 872mg<br>食塩相当量 2.2g  | おかずセット<br>フルセット<br>フルセット | 栄養価<br>エネルギー 262kcal<br>たんぱく質 11.6g<br>脂質 16.5g<br>炭水化物 16.2g<br>ナトリウム 728mg<br>食塩相当量 1.9g  | おかずセット<br>フルセット<br>フルセット | 栄養価<br>エネルギー 261kcal<br>たんぱく質 9.5g<br>脂質 13.2g<br>炭水化物 27.2g<br>ナトリウム 681mg<br>食塩相当量 1.7g   | おかずセット<br>フルセット<br>フルセット |
| 合 | 計 | ★全粥240g<br>大根と豚肉の甘辛煮<br>竹輪と玉ねぎの磯辺炒め<br>キャベツとザーサイのナムル<br>★味噌汁                                |                          | ★全粥240g<br>白菜と麩の玉子とじ<br>ひじきと挽肉の炒め煮<br>一夜漬(大根)<br>★味噌汁                                       |                          | ★全粥240g<br>白身魚のしんじょう<br>白菜のとりみ煮<br>カリフラワーの甘酢漬け<br>★味噌汁                                      |                          | ★全粥240g<br>豚肉と野菜の生姜炒め<br>白滝とチンゲン菜の煮物<br>大根なます<br>★味噌汁                                       |                          | ★全粥240g<br>大豆とキャベツのスープ煮<br>ナスの挽肉炒め<br>スパム炒め<br>★味噌汁                                         |                          |
|   |   | 栄養価<br>エネルギー 677kcal<br>たんぱく質 32.8g<br>脂質 37.6g<br>炭水化物 50.6g<br>ナトリウム 2014mg<br>食塩相当量 5.1g | おかずセット<br>フルセット<br>フルセット | 栄養価<br>エネルギー 670kcal<br>たんぱく質 27.1g<br>脂質 35.5g<br>炭水化物 60.1g<br>ナトリウム 2045mg<br>食塩相当量 5.3g | おかずセット<br>フルセット<br>フルセット | 栄養価<br>エネルギー 662kcal<br>たんぱく質 33.5g<br>脂質 31.9g<br>炭水化物 60.7g<br>ナトリウム 2145mg<br>食塩相当量 5.4g | おかずセット<br>フルセット<br>フルセット | 栄養価<br>エネルギー 633kcal<br>たんぱく質 29.2g<br>脂質 34.1g<br>炭水化物 50.4g<br>ナトリウム 2131mg<br>食塩相当量 5.5g | おかずセット<br>フルセット<br>フルセット | 栄養価<br>エネルギー 664kcal<br>たんぱく質 29.8g<br>脂質 32.1g<br>炭水化物 63.5g<br>ナトリウム 2015mg<br>食塩相当量 5.1g | おかずセット<br>フルセット<br>フルセット |

★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

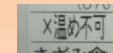


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。