

「刻み食」 週間献立表

注文締切: 3/10(火)

		3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27日(金)		
朝	★全粥240g	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	麩と野菜の煮物	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	豚すき風煮物	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	鶏と大根の味噌煮	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦
食	ひじきとベーコンの煮物	麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	麦	ごぼう大豆	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	梅和えスパゲティ	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	なめこと若芽のサツと煮	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
食	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	116kcal	275kcal	エネルギー	138kcal	297kcal	エネルギー	106kcal	265kcal	エネルギー	144kcal	303kcal
食	たんぱく質	4.9g	8.6g	たんぱく質	9.7g	13.4g	たんぱく質	7.0g	10.7g	たんぱく質	5.9g	9.6g
	脂質	3.2g	3.9g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	7.6g	8.3g
食	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	10.4g	43.4g	炭水化物	12.8g	45.8g
	ナトリウム	730mg	1170mg	ナトリウム	696mg	1136mg	ナトリウム	619mg	1059mg	ナトリウム	551mg	991mg
食	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g
	★全粥240g	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
昼	ブリのごま焼	麦	鶏の天ぷら	卵麦	赤魚の味噌煮	麦	鶏肉のホワイトソース煮	乳麦	アジのカレー焼	麦	人参のきんぴら	麦
	人参のきんぴら	麦	天ぷらのタレ	麦	大根のあつさり生姜漬	麦	インゲンソテー	乳麦	人参のレモン煮	麦	高野豆腐の炒り煮	麦
食	高野豆腐の炒り煮	麦	キャベツの出汁煮	麦	菜の花とベーコンの Pasta	卵乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	担々風春雨	麦	若芽とパインの酢の物	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	なすの中華風南蛮漬	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
食	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	271kcal	430kcal	エネルギー	182kcal	341kcal	エネルギー	265kcal	424kcal	エネルギー	264kcal	423kcal
食	たんぱく質	17.3g	21.0g	たんぱく質	9.5g	13.2g	たんぱく質	13.9g	17.6g	たんぱく質	11.9g	15.6g
	脂質	14.7g	15.4g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	12.9g	13.6g
食	炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	23.0g	56.0g	炭水化物	25.3g	58.3g
	ナトリウム	753mg	1193mg	ナトリウム	725mg	1165mg	ナトリウム	869mg	1309mg	ナトリウム	697mg	1137mg
食	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g
	★全粥240g	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
夕	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	鯖の磯辺焼	麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	キャベツソテー	乳麦	炒り豆腐	麦	春雨とツナのサラダ	卵乳麦
食	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	玉ねぎと蒸し鶏のナムル	麦	金時豆煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	若芽ともやしの酢の物	麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	ひじきのごまヨコネ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
食	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	280kcal	439kcal	エネルギー	317kcal	476kcal	エネルギー	245kcal	404kcal	エネルギー	217kcal	376kcal
食	たんぱく質	12.8g	16.5g	たんぱく質	16.2g	19.9g	たんぱく質	7.2g	10.9g	たんぱく質	10.8g	14.5g
	脂質	17.1g	17.8g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	13.5g	14.2g
食	炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	22.7g	55.7g	炭水化物	29.8g	62.8g	炭水化物	11.1g	44.1g
	ナトリウム	832mg	1272mg	ナトリウム	811mg	1251mg	ナトリウム	811mg	1251mg	ナトリウム	663mg	1103mg
食	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g
	★全粥240g	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
合	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	667kcal	1144kcal	エネルギー	637kcal	1114kcal	エネルギー	616kcal	1093kcal	エネルギー	625kcal	1102kcal
計	たんぱく質	35.0g	46.1g	たんぱく質	35.4g	46.5g	たんぱく質	28.1g	39.2g	たんぱく質	28.6g	39.7g
	脂質	35.0g	37.1g	脂質	32.7g	34.8g	脂質	28.2g	30.3g	脂質	34.0g	36.1g
計	炭水化物	51.0g	150.0g	炭水化物	53.2g	152.2g	炭水化物	63.2g	162.2g	炭水化物	49.2g	148.2g
	ナトリウム	2315mg	3635mg	ナトリウム	2232mg	3552mg	ナトリウム	2299mg	3619mg	ナトリウム	1911mg	3231mg
計	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	4.9g	8.2g

★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。