「刻み食」　週間献立表

注文締切：3/12（火）

		3月25日（月）		3月26日（火）		3月27日（水）		3月28日（木）		3月29日（金）	
朝食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		麩と大根の煮物	麦	和風ポトフ	乳麦	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
		れんこんとさつま揚の煮物	卵麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦	大根と竹輪の煮物	麦	キャベツの土佐煮	麦	ひじきの具だくさん煮	麦
		キャベツの漬物柚子風味	麦	バンバンジーサラダ	乳麦	キャロットラペ	麦	根菜の柚子マリネ		枝豆とオクラのおかか和え	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 89kcal	248kcal	エネルギー 121kcal	280kcal	エネルギー 140kcal	299kcal	エネルギー 120kcal	279kcal	エネルギー 118kcal	277kcal
	蛋白質	蛋白質 4.2g	7.9g	蛋白質 5.1g	8.8g	蛋白質 6.6g	10.3g	蛋白質 3.7g	7.4g	蛋白質 9.7g	13.4g
	脂 質	脂 質 1.6g	2.3g	脂 質 3.4g	4.1g	脂 質 5.0g	5.7g	脂 質 6.2g	6.9g	脂 質 3.5g	4.2g
	炭水化物	炭水化物 14.3g	47.3g	炭水化物 18.0g	51.0g	炭水化物 16.6g	49.6g	炭水化物 12.3g	45.3g	炭水化物 12.2g	45.2g
	ナトリウム	ナトリウム 533mg	973mg	ナトリウム 528mg	968mg	ナトリウム 626mg	1066mg	ナトリウム 534mg	974mg	ナトリウム 644mg	1084mg
	塩 分	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.3g	2.5g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.6g	2.8g
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		ブリのごま醤油焼	麦	鶏の天ぷら	卵麦	メバルみりん焼	麦	照焼チキン	麦	アジのカレー焼	麦
		人参のきんぴら	麦	天ぷらのタレ	麦	人参煮	麦	平さやいんげん		法蓮草ソテー	乳麦
		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	インゲンソテー	乳麦	菜の花とベーコンのパスタ	卵乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	担々風春雨	麦落
		春雨とツナのサラダ	卵乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦
		★味噌汁	麦	煮生酢	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 317kcal	476kcal	エネルギー 189kcal	348kcal	エネルギー 256kcal	415kcal	エネルギー 340kcal	499kcal	エネルギー 267kcal	426kcal
	蛋白質	蛋白質 17.6g	21.3g	蛋白質 13.5g	17.2g	蛋白質 13.6g	17.3g	蛋白質 15.9g	19.6g	蛋白質 14.3g	18.0g
	脂 質	脂 質 20.2g	20.9g	脂 質 5.2g	5.9g	脂 質 13.0g	13.7g	脂 質 19.3g	20.0g	脂 質 15.3g	16.0g
	炭水化物	炭水化物 14.8g	47.8g	炭水化物 23.2g	56.2g	炭水化物 20.6g	53.6g	炭水化物 25.2g	58.2g	炭水化物 19.4g	52.4g
	ナトリウム	ナトリウム 768mg	1208mg	ナトリウム 760mg	1200mg	ナトリウム 644mg	1084mg	ナトリウム 726mg	1166mg	ナトリウム 778mg	1218mg
	塩 分	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 1.9g	3.1g	食塩相当量 1.6g	2.8g	食塩相当量 1.8g	3.0g	食塩相当量 2.0g	3.1g
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		キャベツと豚肉の塩あんかけ		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	さば梅煮	麦	豚肉とインゲンの山椒炒め	麦
		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	切干大根としらすの煮物	麦	オクラのペペロンチーノ		麩の野菜あんかけ	麦	炒り豆腐	卵乳麦
		若芽とパインの酢の物	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	金時豆煮	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	若芽ともやしの酢の物	麦
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦	★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 194kcal	353kcal	エネルギー 314kcal	473kcal	エネルギー 252kcal	411kcal	エネルギー 225kcal	384kcal	エネルギー 260kcal	419kcal
	蛋白質	蛋白質 11.3g	15.0g	蛋白質 11.1g	14.8g	蛋白質 7.6g	11.3g	蛋白質 11.0g	14.7g	蛋白質 12.0g	15.7g
	脂 質	脂 質 8.1g	8.8g	脂 質 21.3g	22.0g	脂 質 11.4g	12.1g	脂 質 13.5g	14.2g	脂 質 14.9g	15.6g
	炭水化物	炭水化物 18.8g	51.8g	炭水化物 19.0g	52.0g	炭水化物 30.4g	63.4g	炭水化物 12.6g	45.6g	炭水化物 18.4g	51.4g
	ナトリウム	ナトリウム 868mg	1308mg	ナトリウム 881mg	1321mg	ナトリウム 792mg	1232mg	ナトリウム 744mg	1184mg	ナトリウム 897mg	1337mg
	塩 分	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.2g	3.4g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.3g	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 600kcal	1077kcal	エネルギー 624kcal	1101kcal	エネルギー 648kcal	1125kcal	エネルギー 685kcal	1162kcal	エネルギー 645kcal	1122kcal
	蛋白質	蛋白質 33.1g	44.2g	蛋白質 29.7g	40.8g	蛋白質 27.8g	38.9g	蛋白質 30.6g	41.7g	蛋白質 36.0g	47.1g
	脂 質	脂 質 29.9g	32.0g	脂 質 29.9g	32.0g	脂 質 29.4g	31.5g	脂 質 39.0g	41.1g	脂 質 33.7g	35.8g
	炭水化物	炭水化物 47.9g	146.9g	炭水化物 60.2g	159.2g	炭水化物 67.6g	166.6g	炭水化物 50.1g	149.1g	炭水化物 50.0g	149.0g
	ナトリウム	ナトリウム 2169mg	3489mg	ナトリウム 2169mg	3489mg	ナトリウム 2062mg	3382mg	ナトリウム 2004mg	3324mg	ナトリウム 2319mg	3639mg
	塩 分	食塩相当量 5.6g	8.9g	食塩相当量 5.4g	9.0g	食塩相当量 5.2g	8.6g	食塩相当量 5.1g	8.5g	食塩相当量 5.9g	9.3g

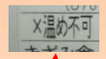
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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。