「刻み食」　週間献立表

注文締切：3/19（火）

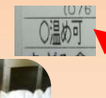
		4月1日(月)		4月2日(火)		4月3日(水)		4月4日(木)		4月5日(金)	
朝食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		大根とウインナーの洋風煮	乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	がんもどきの含め煮	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	焼豆腐の含め煮	麦
		ひじきと挽肉の炒め煮	麦	ナスの油炒め	麦	三色炒め煮	麦落	法蓮草と油揚の煮物	麦	里芋のおろし煮	麦
		きのこの佃煮	麦	一夜漬(白菜人参)	麦	人参とコーンの和え物	麦	切干大根の酢の物	麦	人参のおかかサラダ	麦
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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 116kcal	275kcal	エネルギー 175kcal	334kcal	エネルギー 151kcal	310kcal	エネルギー 96kcal	255kcal	エネルギー 103kcal	262kcal
	蛋白質	蛋白質 5.0g	8.7g	蛋白質 9.3g	13.0g	蛋白質 8.2g	11.9g	蛋白質 6.0g	9.7g	蛋白質 4.9g	8.6g
	脂 質	脂 質 5.1g	5.8g	脂 質 10.8g	11.5g	脂 質 5.3g	6.0g	脂 質 3.1g	3.8g	脂 質 2.0g	2.7g
	炭水化物	炭水化物 12.0g	45.0g	炭水化物 10.9g	43.9g	炭水化物 17.9g	50.9g	炭水化物 10.8g	43.8g	炭水化物 16.2g	49.2g
	ナトリウム	ナトリウム 548mg	988mg	ナトリウム 483mg	923mg	ナトリウム 953mg	1393mg	ナトリウム 553mg	993mg	ナトリウム 590mg	1030mg
	塩 分	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.2g	2.3g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.5g	2.6g
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	サワラのごま醤油焼	麦	肉じゃが	麦	ブリのごま焼	麦	チキンピカタ	卵麦
		マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	大根の酢漬		白菜と若芽の煮物	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	春雨の五目炒め	麦
		オクラのおかか和え梅風味	麦	高野豆腐の卵とじ	卵乳麦	オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦
		★味噌汁	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	★味噌汁	麦	キャベツサラダ	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 199kcal	358kcal	エネルギー 258kcal	417kcal	エネルギー 247kcal	406kcal	エネルギー 248kcal	407kcal	エネルギー 286kcal	445kcal
	蛋白質	蛋白質 11.6g	15.3g	蛋白質 15.8g	19.5g	蛋白質 12.2g	15.9g	蛋白質 14.5g	18.2g	蛋白質 12.1g	15.8g
	脂 質	脂 質 9.1g	9.8g	脂 質 13.4g	14.1g	脂 質 13.3g	14.0g	脂 質 14.3g	15.0g	脂 質 17.1g	17.8g
	炭水化物	炭水化物 18.3g	51.3g	炭水化物 17.0g	50.0g	炭水化物 20.2g	53.2g	炭水化物 13.6g	46.6g	炭水化物 21.4g	54.4g
	ナトリウム	ナトリウム 912mg	1352mg	ナトリウム 834mg	1274mg	ナトリウム 755mg	1195mg	ナトリウム 742mg	1182mg	ナトリウム 829mg	1269mg
	塩 分	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.1g	3.2g
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		白身フライ	麦	田楽煮	麦	鶏の柚子胡椒炒め	麦	春野菜の豚肉炒め	麦	中華丼の具	麦え
		ミックスソテー	乳麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ		ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦	大豆と人参の煮物	麦	ひじきの五目煮	麦
		キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	和風コールスロー	卵麦	マカロニサラダ	卵乳麦	能登産かぼちゃ芋のサラダ	卵乳麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦か
		切干と人参のハリハリ	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 343kcal	502kcal	エネルギー 182kcal	341kcal	エネルギー 272kcal	431kcal	エネルギー 249kcal	408kcal	エネルギー 219kcal	378kcal
	蛋白質	蛋白質 13.5g	17.2g	蛋白質 6.4g	10.1g	蛋白質 9.6g	13.3g	蛋白質 11.5g	15.2g	蛋白質 13.8g	17.5g
	脂 質	脂 質 22.1g	22.8g	脂 質 9.9g	10.6g	脂 質 15.2g	15.9g	脂 質 11.3g	12.0g	脂 質 9.6g	10.3g
	炭水化物	炭水化物 21.8g	54.8g	炭水化物 17.7g	50.7g	炭水化物 22.7g	55.7g	炭水化物 26.0g	59.0g	炭水化物 20.0g	53.0g
	ナトリウム	ナトリウム 707mg	1147mg	ナトリウム 828mg	1268mg	ナトリウム 836mg	1276mg	ナトリウム 540mg	980mg	ナトリウム 975mg	1415mg
	塩 分	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 2.5g	3.6g
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 658kcal	1135kcal	エネルギー 615kcal	1092kcal	エネルギー 670kcal	1147kcal	エネルギー 593kcal	1070kcal	エネルギー 608kcal	1085kcal
	蛋白質	蛋白質 30.1g	41.2g	蛋白質 31.5g	42.6g	蛋白質 30.0g	41.1g	蛋白質 32.0g	43.1g	蛋白質 30.8g	41.9g
	脂 質	脂 質 36.3g	38.4g	脂 質 34.1g	36.2g	脂 質 33.8g	35.9g	脂 質 28.7g	30.8g	脂 質 28.7g	30.8g
	炭水化物	炭水化物 52.1g	151.1g	炭水化物 45.6g	144.6g	炭水化物 60.8g	159.8g	炭水化物 50.4g	149.4g	炭水化物 57.6g	156.6g
	ナトリウム	ナトリウム 2167mg	3487mg	ナトリウム 2145mg	3465mg	ナトリウム 2544mg	3864mg	ナトリウム 1835mg	3155mg	ナトリウム 2394mg	3714mg
	塩 分	食塩相当量 5.5g	8.8g	食塩相当量 5.4g	8.7g	食塩相当量 6.4g	9.7g	食塩相当量 4.7g	8.0g	食塩相当量 6.1g	9.4g

★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。

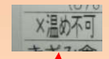
お食事の作り方

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。