

# 「刻み食」 週間献立表

注文締切：3/3（火）

	3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20日(金)					
朝	★全粥240g	豚肉と大根の煮物	★全粥240g	オムレツイタリアンソース	★全粥240g	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	★全粥240g	寄せ豆腐のうすあん	★全粥240g	厚焼玉子				
	麦	キャベツと魚肉ソーセージのソテー	卵乳麦	竹輪のごま炒め	麦	切干大根のカレーきんぴら	麦	キャベツの土佐煮	麦	白滝とチンゲン菜の煮物				
食	★味噌汁	一夜漬(白菜小松菜)	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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		
エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	139kcal	298kcal	エネルギー	178kcal	337kcal	エネルギー	144kcal	303kcal	エネルギー	113kcal	272kcal
蛋白質	6.8g	10.5g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	5.4g	9.1g
脂質	7.2g	7.9g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	5.5g	6.2g
炭水化物	9.6g	42.6g	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	9.8g	42.8g	炭水化物	11.3g	44.3g
ナトリウム	478mg	918mg	ナトリウム	746mg	1186mg	ナトリウム	505mg	945mg	ナトリウム	601mg	1041mg	ナトリウム	492mg	932mg
食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼	★全粥240g	鶏の柚子胡椒炒め	★全粥240g	豚肉のジンギスカン風	★全粥240g	鶏の幽庵焼き	★全粥240g	肉団子の根菜あんかけ	★全粥240g	サワラのごま醤油焼				
	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	白菜と揚げの旨煮	麦	チンゲン菜ソテー	麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	法蓮草				
食	★味噌汁	バンサンスー	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	栄養価	おかずセット
エネルギー	243kcal	402kcal	エネルギー	252kcal	411kcal	エネルギー	268kcal	427kcal	エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー	306kcal	465kcal
蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	17.4g	21.1g
脂質	12.6g	13.3g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	18.8g	19.5g
炭水化物	19.2g	52.2g	炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	25.7g	58.7g	炭水化物	16.1g	49.1g
ナトリウム	928mg	1368mg	ナトリウム	846mg	1286mg	ナトリウム	757mg	1197mg	ナトリウム	972mg	1412mg	ナトリウム	866mg	1306mg
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g
夕	★全粥240g	赤魚の煮付け	★全粥240g	和風おろしハンバーグ	★全粥240g	白身魚の生姜煮	★全粥240g	とんかつ	★全粥240g	鶏肉のマーマレード煮				
	麦	人参煮	麦	菜の花	麦	人参グラッセ	麦	うま塩キャベツ	麦	塩枝豆				
食	★味噌汁	白花豆煮	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	栄養価	おかずセット
エネルギー	252kcal	411kcal	エネルギー	212kcal	371kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	273kcal	432kcal	エネルギー	228kcal	387kcal
蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	16.8g	20.5g	蛋白質	12.7g	16.4g	蛋白質	12.5g	16.2g
脂質	9.0g	9.7g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	13.9g	14.6g
炭水化物	27.7g	60.7g	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	19.9g	52.9g	炭水化物	13.8g	46.8g
ナトリウム	626mg	1066mg	ナトリウム	737mg	1177mg	ナトリウム	706mg	1146mg	ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	795mg	1235mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g
合計	★全粥240g	鶏の柚子胡椒炒め	★全粥240g	豚肉のジンギスカン風	★全粥240g	鶏の幽庵焼き	★全粥240g	肉団子の根菜あんかけ	★全粥240g	サワラのごま醤油焼				
	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	白菜と揚げの旨煮	麦	チンゲン菜ソテー	麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	法蓮草				
計	★味噌汁	バンサンスー	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	栄養価	おかずセット
エネルギー	625kcal	1102kcal	エネルギー	603kcal	1080kcal	エネルギー	703kcal	1180kcal	エネルギー	651kcal	1128kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal
蛋白質	33.6g	44.7g	蛋白質	34.1g	45.2g	蛋白質	35.3g	46.4g	蛋白質	33.4g	44.5g	蛋白質	35.3g	46.4g
脂質	28.8g	30.9g	脂質	28.7g	30.8g	脂質	36.2g	38.3g	脂質	33.1g	35.2g	脂質	38.2g	40.3g
炭水化物	56.5g	155.5g	炭水化物	51.5g	150.5g	炭水化物	52.7g	151.7g	炭水化物	55.4g	154.4g	炭水化物	41.2g	140.2g
ナトリウム	2032mg	3352mg	ナトリウム	2329mg	3649mg	ナトリウム	1968mg	3288mg	ナトリウム	2285mg	3605mg	ナトリウム	2153mg	3473mg
食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.5g	8.8g

★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。