

「刻み食」 週間献立表

	4月13日(月)		4月14日(火)		4月15日(水)		4月16日(木)		4月17日(金)			
朝 食	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳	★全粥240g	麦		
	厚焼玉子	麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	スクランブルエッグ	卵乳麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		
	切干大根煮	麦	なすのトロロ生姜煮	麦	食べるトマトスープ	麦	バジルポテトチキン	麦	南瓜の柚子そぼろあん	麦		
	法蓮草とツナのトマトマリネ	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	菜の花のおひたし	麦	人参とコーンの和え物	麦	一夜漬(大根人参)	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	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	151kcal	310kcal	エネルギー	132kcal	291kcal	エネルギー	134kcal	293kcal	エネルギー	214kcal	373kcal
	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	4.6g	8.3g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	6.8g	10.5g
	脂質	7.4g	8.1g	脂質	4.6g	8.3g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	14.6g	15.3g
	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	9.2g	42.2g	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	13.9g	46.9g
ナトリウム	631mg	1071mg	ナトリウム	469mg	909mg	ナトリウム	462mg	902mg	ナトリウム	472mg	912mg	
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.2g	2.3g	
昼 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦		
	豚肉と青梗菜のカレー炒め	卵麦	赤魚の磯辺焼	麦	鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦	白身魚の生姜煮	麦	とんかつ	麦		
	里芋のかに風あんかけ	麦	人参のきな粉和え	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	菜の花	麦	キャベツソテー	麦		
	ひじきとごぼうのナムル	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦	切干大根と枝豆の中華和え	麦	金時豆煮	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	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	216kcal	375kcal	エネルギー	197kcal	356kcal	エネルギー	198kcal	357kcal	エネルギー	188kcal	347kcal
	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	14.6g	18.3g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	17.0g	20.7g
	脂質	9.6g	10.3g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	0.9g	1.6g
	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	19.2g	52.2g	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	28.2g	61.2g
ナトリウム	755mg	1195mg	ナトリウム	727mg	1167mg	ナトリウム	934mg	1374mg	ナトリウム	625mg	1065mg	
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦		
	鶏のごまタレ煮	卵乳麦	豚肉と大根のキムチ炒め	麦	やわらかメンチカツ	卵乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	鶏肉のきのこあん	麦		
	ピーマンソテー	卵乳麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	インゲンソテー	卵乳麦	人参グラッセ	卵乳麦	ひじきと大豆の煮物	麦		
	炒り豆腐	卵乳麦	麩と若芽の酢の物	麦	高野豆腐の味噌煮	卵乳麦	豚肉と小松菜の中華春雨煮	卵乳麦	キャベツサラダ	卵乳麦		
	さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え	麦	★味噌汁	麦	和風スパゲティ	麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦	★味噌汁	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	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	249kcal	408kcal	エネルギー	346kcal	505kcal	エネルギー	242kcal	401kcal
	蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	7.3g	11.0g
	脂質	16.8g	17.5g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	15.4g	16.1g
炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	30.0g	63.0g	炭水化物	19.0g	52.0g	
ナトリウム	834mg	1274mg	ナトリウム	911mg	1351mg	ナトリウム	1077mg	1517mg	ナトリウム	899mg	1339mg	
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
合 計	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	638kcal	1115kcal	エネルギー	578kcal	1055kcal	エネルギー	678kcal	1155kcal	エネルギー	644kcal	1121kcal
	蛋白質	34.4g	45.5g	蛋白質	34.1g	45.2g	蛋白質	30.2g	41.3g	蛋白質	31.1g	42.2g
	脂質	33.8g	35.9g	脂質	28.1g	30.2g	脂質	32.4g	34.5g	脂質	30.9g	33.0g
	炭水化物	50.2g	149.2g	炭水化物	46.7g	145.7g	炭水化物	66.9g	165.9g	炭水化物	61.1g	160.1g
	ナトリウム	2220mg	3540mg	ナトリウム	2107mg	3427mg	ナトリウム	2473mg	3793mg	ナトリウム	1996mg	3316mg
	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.1g	8.4g

★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

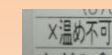


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「刻み食」 週間献立表

		4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)		
朝	★全粥240g	油揚げの玉子とじ	卵麦	★全粥240g	豚肉と大根の煮物	麦	★全粥240g	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	★全粥240g	和風ポトフ	乳麦
	ふきの含め煮	乳麦	きくらげとこんにやくの佃煮	麦	蓮根と竹輪のきんぴら	麦	人参しりしり	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	キャベツの土佐煮	麦
食	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	一夜漬(白菜人参)	麦	大根と青菜の柚子和え	麦	わかめとパプリカの和え物	麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
昼	★全粥240g	豚丼の具	麦	★全粥240g	鶏肉のマーメレード煮	麦	★全粥240g	白身フライ	麦	★全粥240g	肉団子の根菜あんかけ	卵乳麦
	蕪のとろとろ煮	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	肉団子の根菜あんかけ	麦	ブロッコリーの煮物	麦
食	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	ポテトコーンサラダ	卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	ポテトサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦	切干と人参の甘酢和え	麦	★味噌汁	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
夕	★全粥240g	ブリの塩焼	乳麦	★全粥240g	照焼ハンバーグ	乳麦	★全粥240g	鶏肉のねぎ塩だれ	乳麦	★全粥240g	サワラのごま焼	麦
	人参のレモン煮	麦	枝豆のベベロンチーノ風	卵乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	春雨の五目炒め	麦	キャベツのコンソメ煮	麦	竹輪の辛子炒め	麦
食	豚肉と白菜のうま煮	麦	オーロラマカロニサラダ	卵乳麦	キャベツの白ドレ和え	卵乳麦	オクラのおかか和え梅風味	麦	高野豆腐の炒り煮	麦	鶏肉と白菜の春雨炒め	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
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	282kcal	441kcal	エネルギー	261kcal	420kcal	エネルギー	186kcal	345kcal	エネルギー	210kcal	369kcal
計	蛋白質	17.8g	21.5g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	14.8g	18.5g
	脂質	14.9g	15.6g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	11.7g	12.4g
	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	22.6g	55.6g	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	12.2g	45.2g
	ナトリウム	708mg	1148mg	ナトリウム	857mg	1297mg	ナトリウム	900mg	1340mg	ナトリウム	795mg	1235mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g
計	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	703kcal	1180kcal	エネルギー	600kcal	1077kcal	エネルギー	620kcal	1097kcal	エネルギー	627kcal	1104kcal
	蛋白質	39.3g	50.4g	蛋白質	28.6g	39.7g	蛋白質	34.2g	45.3g	蛋白質	30.3g	41.4g
	脂質	34.9g	37.0g	脂質	31.1g	33.2g	脂質	30.5g	32.6g	脂質	34.4g	36.5g
	炭水化物	54.7g	153.7g	炭水化物	49.1g	148.1g	炭水化物	52.5g	151.5g	炭水化物	49.5g	148.5g
	ナトリウム	2330mg	3650mg	ナトリウム	2085mg	3405mg	ナトリウム	2194mg	3514mg	ナトリウム	2078mg	3398mg
	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.2g	8.6g

★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

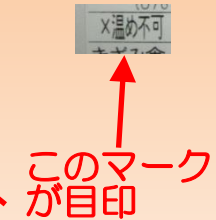


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「刻み食」 週間献立表

	4月27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1日(金)			
朝	★全粥240g 厚揚げときこのおろし煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとザーサイのナムル		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根)		★全粥240g 白身魚のしんじょう 白菜のとりみ煮 カリフラワーの甘酢漬		★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます		★全粥240g 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め スパトマト炒め			
	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁			
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	126kcal	285kcal	エネルギー	110kcal	269kcal	エネルギー	118kcal	277kcal	エネルギー	141kcal	300kcal
	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	7.6g	11.3g
	脂質	4.8g	5.5g	脂質	5.3g	6.0g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	5.9g	6.6g
	炭水化物	15.5g	48.5g	炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	14.4g	47.4g
	ナトリウム	584mg	1024mg	ナトリウム	610mg	1050mg	ナトリウム	473mg	913mg	ナトリウム	618mg	1058mg
	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g
昼	★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 五色煮豆		★全粥240g 鶏ももと根菜の照り煮 担々風春雨		★全粥240g ポークチャップ 三色炒め煮		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み インゲンソテー		★全粥240g 和風おろしハンバーグ 塩枝豆			
	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁			
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	189kcal	348kcal	エネルギー	272kcal	431kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	220kcal	379kcal
	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	17.2g	20.9g	蛋白質	11.1g	14.8g
	脂質	8.6g	9.3g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	10.8g	11.5g
	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	23.6g	56.6g	炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	19.2g	52.2g
	ナトリウム	801mg	1241mg	ナトリウム	724mg	1164mg	ナトリウム	1077mg	1517mg	ナトリウム	835mg	1275mg
	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g
夕	★全粥240g 鯖の照焼 ピーマンのおかかかえ 鶏肉のすき焼煮 玉子スパサラダ		★全粥240g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐		★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ		★全粥240g 宗八かれい煮付 人参グラッセ 白菜と揚げの旨煮 春雨とツナのサラダ		★全粥240g ハムカツ キャベツソテー ジャガイモのそぼろ煮			
	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁			
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	374kcal	533kcal	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	304kcal	463kcal	エネルギー	229kcal	388kcal
	蛋白質	15.2g	18.9g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	12.7g	16.4g	蛋白質	13.3g	17.0g
	脂質	25.1g	25.8g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	12.0g	12.7g
	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	24.0g	57.0g	炭水化物	28.5g	61.5g	炭水化物	16.7g	49.7g
	ナトリウム	680mg	1120mg	ナトリウム	751mg	1191mg	ナトリウム	801mg	1241mg	ナトリウム	705mg	1145mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g
合計	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	689kcal	1166kcal	エネルギー	671kcal	1148kcal	エネルギー	670kcal	1147kcal	エネルギー	590kcal	1067kcal
	蛋白質	30.7g	41.8g	蛋白質	27.3g	38.4g	蛋白質	33.6g	44.7g	蛋白質	32.0g	43.1g
	脂質	38.5g	40.6g	脂質	36.0g	38.1g	脂質	32.0g	34.1g	脂質	28.7g	30.8g
	炭水化物	52.1g	151.1g	炭水化物	58.3g	157.3g	炭水化物	62.6g	161.6g	炭水化物	50.3g	149.3g
	ナトリウム	2065mg	3385mg	ナトリウム	2085mg	3405mg	ナトリウム	2351mg	3671mg	ナトリウム	2158mg	3478mg
	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.4g	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。