

「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 ★味噌汁		★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) ★味噌汁		★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け ★味噌汁		★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 ★味噌汁		★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			
	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
食	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
	たんぱく質	5.5g	9.2g	たんぱく質	4.7g	8.4g	たんぱく質	3.7g	7.4g	たんぱく質	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 切干と法蓮草のわさび醤油和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏ももと根菜の照り煮 担々風春雨 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁		★全粥240g ポークチャップ 三色炒め煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み インゲンソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 和風おろしハンバーグ 塩枝豆 鶏のうま煮 キャベツのピーナッツ和え ★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
食	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
	たんぱく質	10.0g	13.7g	たんぱく質	9.0g	12.7g	たんぱく質	17.2g	20.9g	たんぱく質	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 ピーマンのおかか和え 鶏肉のすき焼煮 玉子スパサラダ ★味噌汁		★全粥240g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		★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 ★味噌汁		★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 ★味噌汁		★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			
	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
食	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
	たんぱく質	15.2g	18.9g	たんぱく質	13.6g	17.3g	たんぱく質	12.7g	16.4g	たんぱく質	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	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
	たんぱく質	30.7g	41.8g	たんぱく質	27.3g	38.4g	たんぱく質	33.6g	44.7g	たんぱく質	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り付けます。

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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

「刻み食」 週間献立表

	5月4日(月)		5月5日(火)		5月6日(水)		5月7日(木)		5月8日(金)	
朝 食	★全粥240g	豚肉ときのこの炒め物	★全粥240g	厚焼玉子	★全粥240g	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	★全粥240g	豚肉と大根の煮物	★全粥240g	油揚げの玉子とじ
	麦	白花豆煮	卵麦	竹輪の五色きんぴら	麦	大根とひじきの煮物	麦	麦	麦	卵麦
	麦	一夜漬(白菜小松菜)	麦	卵乳麦	麦	オクラとツナの辛みねえ	麦	麦	麦	麦
	麦	★味噌汁	麦	卵麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット
	エネルギー 158kcal	317kcal	エネルギー 232kcal	391kcal	エネルギー 94kcal	253kcal	エネルギー 148kcal	307kcal	エネルギー 139kcal	298kcal
蛋白質 8.6g	12.3g	蛋白質 10.2g	13.9g	蛋白質 5.6g	9.3g	蛋白質 8.6g	12.3g	蛋白質 6.0g	9.7g	
脂質 4.3g	5.0g	脂質 14.7g	15.4g	脂質 3.4g	4.1g	脂質 7.6g	8.3g	脂質 7.9g	8.6g	
炭水化物 22.1g	55.1g	炭水化物 15.2g	48.2g	炭水化物 10.7g	43.7g	炭水化物 11.6g	44.6g	炭水化物 11.7g	44.7g	
ナトリウム 524mg	964mg	ナトリウム 606mg	1046mg	ナトリウム 486mg	926mg	ナトリウム 463mg	903mg	ナトリウム 597mg	1037mg	
食塩相当量 1.3g	2.5g	食塩相当量 1.5g	2.7g	食塩相当量 1.2g	2.4g	食塩相当量 1.2g	2.3g	食塩相当量 1.5g	2.6g	
昼 食	★全粥240g	チキンピカタ	★全粥240g	春野菜の豚肉炒め	★全粥240g	ホッケのごま焼	★全粥240g	麻婆豆腐	★全粥240g	鶏の生姜焼き
	卵麦	トマトソース	麦	じゃが芋のそぼろあん	麦	人参煮	麦	麦落か	麦	麦
	卵麦か	豆腐と白菜ののり煮	麦	ごぼうのごま酢和え	麦	茄子とピーマンの挽肉炒め	麦	麦	麦	麦
	麦	春雨の酢の物	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	麦
	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット
エネルギー 255kcal	414kcal	エネルギー 177kcal	336kcal	エネルギー 245kcal	404kcal	エネルギー 223kcal	382kcal	エネルギー 237kcal	396kcal	
蛋白質 11.4g	15.1g	蛋白質 8.7g	12.4g	蛋白質 14.5g	18.2g	蛋白質 12.2g	15.9g	蛋白質 12.3g	16.0g	
脂質 13.6g	14.3g	脂質 6.1g	6.8g	脂質 11.9g	12.6g	脂質 10.8g	11.5g	脂質 14.5g	15.2g	
炭水化物 20.3g	53.3g	炭水化物 22.5g	55.5g	炭水化物 20.5g	53.5g	炭水化物 19.5g	52.5g	炭水化物 14.3g	47.3g	
ナトリウム 815mg	1255mg	ナトリウム 901mg	1341mg	ナトリウム 686mg	1126mg	ナトリウム 934mg	1374mg	ナトリウム 747mg	1187mg	
食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 1.7g	2.9g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 1.9g	3.0g	
夕 食	★全粥240g	プリの幽庵焼	★全粥240g	オニオンソースハンバーグ	★全粥240g	ヤンニョムチキン風	★全粥240g	とんかつ	★全粥240g	白身魚のみぞれ煮
	麦	人参のレモン煮	麦	チンゲン菜ソテー	麦	キャベツのコンソメ煮	麦	卵麦	麦	麦
	麦	切干大根の韓国風炒め	麦	野菜と大豆のカレー煮	麦	春雨のごま炒め	麦	麦	麦	麦
	麦	マリーネサラダ	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	ミックスポテトサラダ	麦	麦	麦	麦
	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	麦
	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット
エネルギー 321kcal	480kcal	エネルギー 195kcal	354kcal	エネルギー 306kcal	465kcal	エネルギー 351kcal	510kcal	エネルギー 226kcal	385kcal	
蛋白質 17.2g	20.9g	蛋白質 10.6g	14.3g	蛋白質 10.0g	13.7g	蛋白質 16.6g	20.3g	蛋白質 17.9g	21.6g	
脂質 18.8g	19.5g	脂質 7.7g	8.4g	脂質 16.4g	17.1g	脂質 19.6g	20.3g	脂質 8.9g	9.6g	
炭水化物 16.4g	49.4g	炭水化物 19.3g	52.3g	炭水化物 27.8g	60.8g	炭水化物 26.4g	59.4g	炭水化物 17.8g	50.8g	
ナトリウム 691mg	1131mg	ナトリウム 758mg	1198mg	ナトリウム 1035mg	1475mg	ナトリウム 872mg	1312mg	ナトリウム 783mg	1223mg	
食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.6g	3.8g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.0g	3.1g	
合 計	★全粥240g	おかずセット	★全粥240g	おかずセット	★全粥240g	おかずセット	★全粥240g	おかずセット	★全粥240g	おかずセット
	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット
	エネルギー 734kcal	1211kcal	エネルギー 604kcal	1081kcal	エネルギー 645kcal	1122kcal	エネルギー 722kcal	1199kcal	エネルギー 602kcal	1079kcal
	蛋白質 37.2g	48.3g	蛋白質 29.5g	40.6g	蛋白質 30.1g	41.2g	蛋白質 37.4g	48.5g	蛋白質 36.2g	47.3g
	脂質 36.7g	38.8g	脂質 28.5g	30.6g	脂質 31.7g	33.8g	脂質 38.0g	40.1g	脂質 31.3g	33.4g
	炭水化物 58.8g	157.8g	炭水化物 57.0g	156.0g	炭水化物 59.0g	158.0g	炭水化物 57.5g	156.5g	炭水化物 43.8g	142.8g
ナトリウム 2030mg	3350mg	ナトリウム 2265mg	3585mg	ナトリウム 2207mg	3527mg	ナトリウム 2269mg	3589mg	ナトリウム 2127mg	3447mg	
食塩相当量 5.2g	8.6g	食塩相当量 5.7g	9.1g	食塩相当量 5.5g	9.1g	食塩相当量 5.8g	9.1g	食塩相当量 5.4g	8.7g	

★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

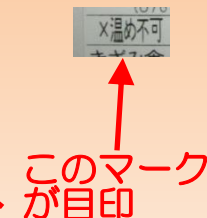


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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

	5月11日(月)		5月12日(火)		5月13日(水)		5月14日(木)		5月15日(金)						
朝 食	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦					
	肉団子と白菜の煮物	麦	寄せ豆腐のうすあん	麦	白菜と麩の玉子とじ	麦	白身魚のしんじょう	麦	鶏と大根の味噌煮	麦					
	ふきと人参の甘露煮	麦	マカロニトマト炒め	麦	竹輪とじゃがいもの和風炒め	麦	南瓜の柚子そぼろあん	麦	ひじきの五目煮	麦					
	キャベツとツナのナムル	麦	白菜の辛子柚子和え	麦	なめこと若芽のサツと煮	麦	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	麦	枝豆とコーンのサラダ	麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					
	栄養価	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	120kcal	279kcal	エネルギー	164kcal	323kcal	エネルギー	92kcal	251kcal	エネルギー	138kcal	297kcal	エネルギー	129kcal	288kcal	
蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	4.2g	7.9g	蛋白質	8.0g	11.7g	
脂質	4.8g	5.5g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	4.5g	5.2g	
炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	14.9g	47.9g	
ナトリウム	646mg	1086mg	ナトリウム	651mg	1091mg	ナトリウム	605mg	1045mg	ナトリウム	527mg	967mg	ナトリウム	597mg	1037mg	
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼 食	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦					
	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	鶏の天ぷら	麦	赤魚の煮付け	麦	鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦	ブリの塩焼	麦					
	一オナスのオランダ煮	麦	天ぷらのタレ	麦	人参のレモン煮	麦	白菜と椎茸のそぼろ煮	麦	人参グラッセ	麦					
	麩と若芽の酢の物	麦	法蓮草ソテー	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	さつま芋と大豆のマヨサラダ	麦	炒り豆腐	麦					
	★味噌汁	麦	ごぼう大豆	麦	スパゲティサラダ	麦	★味噌汁	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦					
			春雨と黄桃のマヨサラダ	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	240kcal	399kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	286kcal	445kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	241kcal	400kcal	
蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	19.5g	23.2g	
脂質	16.8g	17.5g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	12.3g	13.0g	
炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	23.4g	56.4g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	22.0g	55.0g	炭水化物	12.0g	45.0g	
ナトリウム	755mg	1195mg	ナトリウム	659mg	1099mg	ナトリウム	824mg	1264mg	ナトリウム	794mg	1234mg	ナトリウム	744mg	1184mg	
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕 食	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦					
	サワラのごま醤油焼	麦	豚丼の具	麦	ロールキャベツのクリーム煮	麦	鯖の照焼	麦	豚肉とじゃがいもの甘辛炒め	麦					
	人参のきんぴら	麦	切干大根としらすの煮物	麦	金時豆煮	麦	枝豆のペペロンチーノ風	麦	担々風春雨	麦					
	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	麦	菜の花とコーンのわさびマヨ和え	麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	麦					
	れんこんサラダ	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	切干と法蓮草のおひたし	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	241kcal	400kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	186kcal	345kcal	エネルギー	267kcal	426kcal	
蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	17.1g	20.8g	蛋白質	11.7g	15.4g	
脂質	13.6g	14.3g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	13.8g	14.5g	
炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	24.5g	57.5g	炭水化物	31.2g	64.2g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	24.5g	57.5g	
ナトリウム	772mg	1212mg	ナトリウム	1106mg	1546mg	ナトリウム	679mg	1119mg	ナトリウム	846mg	1286mg	ナトリウム	734mg	1174mg	
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
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	601kcal	1078kcal	エネルギー	634kcal	1111kcal	エネルギー	641kcal	1118kcal	エネルギー	602kcal	1079kcal	エネルギー	637kcal	1114kcal
	蛋白質	30.5g	41.6g	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	27.1g	38.2g	蛋白質	34.2g	45.3g	蛋白質	39.2g	50.3g
	脂質	35.2g	37.3g	脂質	28.7g	30.8g	脂質	31.7g	33.8g	脂質	29.6g	31.7g	脂質	30.6g	32.7g
	炭水化物	41.1g	140.1g	炭水化物	63.8g	162.8g	炭水化物	61.8g	160.8g	炭水化物	50.0g	149.0g	炭水化物	51.4g	150.4g
	ナトリウム	2173mg	3493mg	ナトリウム	2416mg	3736mg	ナトリウム	2108mg	3428mg	ナトリウム	2167mg	3487mg	ナトリウム	2075mg	3395mg
食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.3g	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

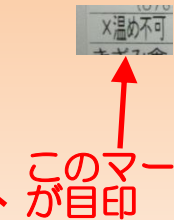


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。