

「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	
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	
脂質	4.8g	5.5g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	7.0g	7.7g	
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	
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	
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	
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なかけ	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	
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	
脂質	16.8g	17.5g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	15.4g	16.1g	
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	
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	
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	
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	★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	241kcal	400kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	186kcal	345kcal	
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	
脂質	13.6g	14.3g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	7.2g	7.9g	
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	
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	
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	
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
	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
	脂質	35.2g	37.3g	脂質	28.7g	30.8g	脂質	31.7g	33.8g	脂質	29.6g	31.7g
	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
	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
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	5.3g	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

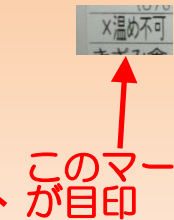


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「刻み食」 週間献立表

	5月18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)						
朝 食	★全粥240g	大根と竹輪の煮物	★全粥240g	鶏肉と大豆の生姜煮	★全粥240g	麩の野菜あんかけ	★全粥240g	法蓮草と豆腐の卵とじ	★全粥240g	鶏じゃが煮					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	卵麦	麦	麦落					
	ひじきと鶏ミンチの煮物	麦	ナスの油炒め	麦	ブロッコリーの煮物	麦	春雨のごま炒め	麦	麦	卵乳麦					
	きのこの佃煮	麦	一夜漬(白菜昆布)	麦	大根の酢醤油漬	麦	昆布の佃煮	麦	麦	乳麦					
	★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	95kcal	254kcal	エネルギー	174kcal	333kcal	エネルギー	68kcal	227kcal	エネルギー	117kcal	276kcal	エネルギー	137kcal	296kcal	
蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	5.7g	9.4g	
脂質	1.8g	2.5g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	1.3g	2.0g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	4.9g	5.6g	
炭水化物	9.7g	42.7g	炭水化物	10.9g	43.9g	炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	16.8g	49.8g	
ナトリウム	546mg	986mg	ナトリウム	505mg	945mg	ナトリウム	452mg	892mg	ナトリウム	665mg	1105mg	ナトリウム	418mg	858mg	
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.2g	
昼 食	★全粥240g	鶏のごまタレ煮	★全粥240g	サワラのごま焼	★全粥240g	治部風煮物	★全粥240g	キーマカレーのルー	★全粥240g	ロールキャベツの中華風					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	乳麦	麦	卵乳麦か					
	人参のきな粉和え	麦	いんげん煮	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	切干大根のバジル炒め	麦	麦	麦落					
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	麦	麦落					
	オクラのおかか和え梅風味	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	麦落					
	★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	239kcal	398kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	284kcal	443kcal	エネルギー	211kcal	370kcal	エネルギー	218kcal	377kcal	
蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	16.0g	19.7g	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	8.0g	11.7g	
脂質	12.3g	13.0g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	13.6g	14.3g	
炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	22.8g	55.8g	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	16.4g	49.4g	
ナトリウム	923mg	1363mg	ナトリウム	823mg	1263mg	ナトリウム	856mg	1296mg	ナトリウム	902mg	1342mg	ナトリウム	878mg	1318mg	
食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.4g	
夕 食	★全粥240g	白身フライ	★全粥240g	田楽煮	★全粥240g	ブリの磯辺焼	★全粥240g	焼肉塩炒め	★全粥240g	海老カツ					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	卵乳麦え					
	ミックスソテー	乳麦	里芋の中華玉子あんかけ	卵乳麦	塩枝豆	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	麦	麦					
	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	和風コールスロー	卵麦	野菜のチリソース煮	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	麦	麦					
	切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁	麦	人参とコーンの和え物	麦	★味噌汁	麦	麦	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	343kcal	502kcal	エネルギー	181kcal	340kcal	エネルギー	242kcal	401kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	235kcal	394kcal	
蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	5.0g	8.7g	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	18.4g	22.1g	蛋白質	13.4g	17.1g	
脂質	22.1g	22.8g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	11.8g	12.5g	
炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	22.9g	55.9g	炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	20.6g	53.6g	
ナトリウム	707mg	1147mg	ナトリウム	858mg	1298mg	ナトリウム	884mg	1324mg	ナトリウム	781mg	1221mg	ナトリウム	539mg	979mg	
食塩相当量	1.8g	2.9g	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	1.4g	2.5g	
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	677kcal	1154kcal	エネルギー	587kcal	1064kcal	エネルギー	594kcal	1071kcal	エネルギー	591kcal	1068kcal	エネルギー	590kcal	1067kcal
	蛋白質	36.2g	47.3g	蛋白質	30.3g	41.4g	蛋白質	29.3g	40.4g	蛋白質	34.5g	45.6g	蛋白質	27.1g	38.2g
	脂質	36.2g	38.3g	脂質	28.7g	30.8g	脂質	28.0g	30.1g	脂質	29.0g	31.1g	脂質	30.3g	32.4g
	炭水化物	49.4g	148.4g	炭水化物	51.9g	150.9g	炭水化物	54.4g	153.4g	炭水化物	51.4g	150.4g	炭水化物	53.8g	152.8g
	ナトリウム	2176mg	3496mg	ナトリウム	2186mg	3506mg	ナトリウム	2192mg	3512mg	ナトリウム	2348mg	3668mg	ナトリウム	1835mg	3155mg
食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	4.7g	8.1g	

★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

	5月25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29日(金)	
朝 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	麩と野菜の煮物	高野豆腐と法蓮草の含め煮	油揚げの玉子とじ	油揚げの玉子とじ	里芋のそぼろ煮	里芋のそぼろ煮	白身魚のしんじょう	白身魚のしんじょう	白身魚のしんじょう	白身魚のしんじょう
	れんこんと人参の甘露煮	白菜のとりみ煮	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	白菜ときのこの煮物	白菜ときのこの煮物	金時豆煮	金時豆煮	金時豆煮	金時豆煮
	コーンと挽肉の炒め物	なすの中華風南蛮漬け	切干大根と枝豆の中華和え	切干大根と枝豆の中華和え	ひじきの柚子胡椒マヨ	ひじきの柚子胡椒マヨ	大根と小松菜の煮物	大根と小松菜の煮物	大根と小松菜の煮物	大根と小松菜の煮物
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁
昼 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	豚肉としめじのオイスター炒め	鶏団子のトマト煮	肉じゃが	肉じゃが	サワラの照焼	サワラの照焼	鶏の甘酢煮	鶏の甘酢煮	鶏の甘酢煮	鶏の甘酢煮
	白菜とミンチの中華炒め	具沢山きんぴら	白菜と春雨の中華煮	白菜と春雨の中華煮	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	キャベツソテー	キャベツソテー	キャベツソテー	キャベツソテー
	春雨とツナのサラダ	ポテトサラダ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	大豆と人参の煮物	大豆と人参の煮物	ナスと麩の炒め煮	ナスと麩の炒め煮	ナスと麩の炒め煮	ナスと麩の炒め煮
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁
夕 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	鶏肉のねぎ塩だれ	アジの幽庵焼	鶏のちゃんちゃん焼き	鶏のちゃんちゃん焼き	生姜焼き	生姜焼き	キャベツメンチ	キャベツメンチ	キャベツメンチ	キャベツメンチ
	人参グラッセ	さっぱりキャベツのレモン風味	豆腐のかに風あんかけ	豆腐のかに風あんかけ	ツナあっさり煮	ツナあっさり煮	人参のレモン煮	人参のレモン煮	人参のレモン煮	人参のレモン煮
	切干大根とベーコンの煮物	ひじきと大豆の煮物	フレンチマカロニ	フレンチマカロニ	ポテトチキン	ポテトチキン	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	大根なます	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
★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

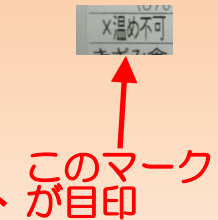


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。