

# 「刻み食」 週間献立表

	10月12日(月)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)		10月16日(金)		
朝 食	★全粥240g	高野豆腐インゲン煮	★全粥240g	チーズオムレツ	★全粥240g	白菜と厚揚げののりみ煮	★全粥240g	青菜と玉子のマヨネーズ和え	★全粥240g	がんと白菜の煮物	
	さつま芋の甘露煮	麦	食べるマトスープ	卵乳麦	ふきの含め煮	乳麦	スープキャベツ	卵乳麦	赤玉南瓜煮	麦	
	四色なます	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	なめこと若芽のサツと煮	麦	マカロニトマト炒め	乳麦	青菜のおろし和え	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	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	141kcal	300kcal	109kcal	268kcal	63kcal	222kcal	181kcal	340kcal	178kcal	337kcal
	蛋白質	4.8g	8.5g	5.3g	9.0g	2.9g	6.6g	5.2g	8.9g	7.7g	11.4g
脂質	2.5g	3.2g	5.6g	6.3g	1.7g	2.4g	12.1g	12.8g	8.9g	9.6g	
炭水化物	25.6g	58.6g	9.5g	42.5g	10.4g	43.4g	14.2g	47.2g	17.2g	50.2g	
ナトリウム	556mg	996mg	468mg	908mg	626mg	1066mg	585mg	1025mg	790mg	1230mg	
塩分	1.4g	2.5g	1.2g	2.3g	1.6g	2.7g	1.5g	2.6g	2.0g	3.1g	
昼 食	★全粥240g	えびカツ	★全粥240g	ブリの磯辺焼	★全粥240g	カルビ丼の具	★全粥240g	ホッケのごま焼	★全粥240g	鶏味噌田楽	
	オクラのペペロンチーノ	麦え	きのこソテー	麦	菜の花のツナ炒め	麦落	塩枝豆	麦	ジャガ玉煮	乳麦	
	きんぴら	麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦	大根の酢漬	麦	麩とえのきのさつと煮	麦	コールスローサラダ	卵麦	
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	法蓮草のおひたし	麦	★味噌汁	麦	ジャガベーコンサラダ	卵乳麦	★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	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	270kcal	429kcal	259kcal	418kcal	323kcal	482kcal	216kcal	375kcal	227kcal	386kcal
蛋白質	9.5g	13.2g	17.1g	20.8g	13.8g	17.5g	16.3g	20.0g	9.5g	13.2g	
脂質	15.1g	15.8g	15.6g	16.3g	18.5g	19.2g	8.2g	8.9g	10.1g	10.8g	
炭水化物	24.3g	57.3g	11.9g	44.9g	25.5g	58.5g	19.5g	52.5g	26.2g	59.2g	
ナトリウム	904mg	1344mg	1027mg	1467mg	1105mg	1545mg	662mg	1102mg	919mg	1359mg	
塩分	2.3g	3.4g	2.6g	3.7g	2.8g	3.9g	1.7g	2.8g	2.3g	3.5g	
夕 食	★全粥240g	白糸たら味噌粕焼	★全粥240g	クリーム煮込みハンバーグ	★全粥240g	赤魚の生姜煮	★全粥240g	照焼チキン	★全粥240g	ポークジンジャー	
	キヌサヤ	麦	ブロッコリー	乳麦	人参グラッセ	麦	アスパラ	麦	大豆と人参の煮物	麦	
	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	ベーコンポテト	卵乳麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	若芽の酢の物	麦	
	パスタのサラダ	卵乳麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	ひじきとゴボウのナムル	麦	ブロッコリーのサラダ	麦	★味噌汁	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	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	274kcal	433kcal	265kcal	424kcal	207kcal	366kcal	208kcal	367kcal	235kcal	394kcal
蛋白質	15.3g	19.0g	8.8g	12.5g	12.6g	16.3g	13.7g	17.4g	15.1g	18.8g	
脂質	14.1g	14.8g	11.7g	12.4g	8.9g	9.6g	8.7g	9.4g	10.1g	10.8g	
炭水化物	20.8g	53.8g	28.9g	61.9g	18.4g	51.4g	18.3g	51.3g	21.4g	54.4g	
ナトリウム	1014mg	1454mg	856mg	1296mg	675mg	1115mg	621mg	1061mg	779mg	1219mg	
塩分	2.6g	3.7g	2.2g	3.3g	1.7g	2.8g	1.6g	2.7g	2.0g	3.1g	
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	685kcal	1162kcal	633kcal	1110kcal	593kcal	1070kcal	605kcal	1082kcal	640kcal	1117kcal
	蛋白質	29.6g	40.7g	31.2g	42.3g	29.3g	40.4g	35.2g	46.3g	32.3g	43.4g
	脂質	31.7g	33.8g	32.9g	35.0g	29.1g	31.2g	29.0g	31.1g	29.1g	31.2g
	炭水化物	70.7g	169.7g	50.3g	149.3g	54.3g	153.3g	52.0g	151.0g	64.8g	163.8g
	ナトリウム	2474mg	3794mg	2351mg	3671mg	2406mg	3726mg	1868mg	3188mg	2488mg	3808mg
	塩分	6.3g	9.6g	6.0g	9.3g	6.1g	9.4g	4.8g	8.1g	6.3g	9.7g

★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。



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。