

# 「刻み食」 週間献立表

	10月19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)		10月22日(木)		10月23日(金)		
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	鶏大豆	麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	スクランブルエッグ	卵乳	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	厚焼玉子	卵麦	
	ぜんまい煮	麦	さつま揚げの味噌炒め	卵麦落	フロッキーとハムのクリーム煮	卵乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦	
	菜の花のおひたし	麦	白菜の辛子柚子和え	麦	キャベツとインゲンのソテー	乳麦	なめこ昆布	麦	キャベツの漬物柚子風味	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	148kcal	307kcal	131kcal	290kcal	178kcal	337kcal	117kcal	276kcal	115kcal	274kcal
蛋白質	10.0g	13.7g	6.7g	10.4g	5.9g	9.6g	8.2g	11.9g	5.4g	9.1g	
脂質	6.0g	6.7g	6.0g	6.7g	12.9g	13.6g	6.0g	6.7g	3.7g	4.4g	
炭水化物	14.3g	47.3g	12.4g	45.4g	10.0g	43.0g	8.6g	41.6g	14.4g	47.4g	
ナトリウム	537mg	977mg	685mg	1125mg	461mg	901mg	514mg	954mg	692mg	1132mg	
塩分	1.4g	2.5g	1.7g	2.9g	1.2g	2.3g	1.3g	2.4g	1.8g	2.9g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	鯖のレモンペッパー焼き		花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	アジの昆布醤油焼	麦	ハヤシライスのルー	乳麦	ハーブチキンソテー	卵	
	コーンソテー	乳	炒り豆腐	卵乳麦	人参のきんぴら	麦	ベーコンと野菜のソテー	卵乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	
	切干とインゲンの煮物	麦	カラフルサラダ	卵乳麦	ーロナスのオランダ煮	麦	マリネサラダ	卵麦	ミネストローネ	乳麦	
	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	★味噌汁	麦	法蓮草のごま和え	乳麦	★味噌汁	麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	
	★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	304kcal	463kcal	296kcal	455kcal	198kcal	357kcal	313kcal	472kcal	240kcal	399kcal	
蛋白質	12.1g	15.8g	14.8g	18.5g	14.4g	18.1g	8.4g	12.1g	12.5g	16.2g	
脂質	22.2g	22.9g	18.2g	18.9g	8.2g	8.9g	17.6g	18.3g	12.5g	13.2g	
炭水化物	12.9g	45.9g	18.2g	51.2g	13.7g	46.7g	30.4g	63.4g	19.1g	52.1g	
ナトリウム	1173mg	1613mg	762mg	1202mg	963mg	1403mg	1266mg	1706mg	723mg	1163mg	
塩分	3.0g	4.1g	1.9g	3.1g	2.4g	3.6g	3.2g	4.3g	1.8g	3.0g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	ロールキャベツの白味噌仕立て	乳麦	カレーのスパイス揚	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	ブリのごま焼	麦	メンチカツ	乳麦	
	キヌサヤ		アスパラ	麦	豚肉としめじの生姜炒め	麦	人参グラッセ	乳麦	オクラのペペロンチーノ	麦	
	肉入りうの花	乳麦	五色煮	麦	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	ごぼう大豆	麦	野菜のおろし煮	麦	
	かぼちゃのオリーブサラダ	卵乳麦	大根なます	麦	★味噌汁	麦	白菜と若芽のナムル	麦	南瓜のピーナツ和え	乳麦落	
	★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	210kcal	369kcal	283kcal	442kcal	286kcal	445kcal	256kcal	415kcal	277kcal	436kcal	
蛋白質	7.2g	10.9g	15.9g	19.6g	13.2g	16.9g	17.1g	20.8g	8.9g	12.6g	
脂質	11.0g	11.7g	13.0g	13.7g	16.7g	17.4g	13.6g	14.3g	14.4g	15.1g	
炭水化物	21.1g	54.1g	26.0g	59.0g	21.3g	54.3g	16.6g	49.6g	28.6g	61.6g	
ナトリウム	715mg	1155mg	972mg	1412mg	972mg	1412mg	731mg	1171mg	733mg	1173mg	
塩分	1.8g	2.9g	2.5g	3.6g	2.5g	3.6g	1.9g	3.0g	1.9g	3.0g	
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	662kcal	1139kcal	710kcal	1187kcal	662kcal	1139kcal	686kcal	1163kcal	632kcal	1109kcal
	蛋白質	29.3g	40.4g	37.4g	48.5g	33.5g	44.6g	33.7g	44.8g	26.8g	37.9g
	脂質	39.2g	41.3g	37.2g	39.3g	37.8g	39.9g	37.2g	39.3g	30.6g	32.7g
	炭水化物	48.3g	147.3g	56.6g	155.6g	45.0g	144.0g	55.6g	154.6g	62.1g	161.1g
	ナトリウム	2425mg	3745mg	2419mg	3739mg	2396mg	3716mg	2511mg	3831mg	2148mg	3468mg
	塩分	6.2g	9.5g	6.1g	9.6g	6.1g	9.5g	6.4g	9.7g	5.5g	8.9g

★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

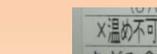


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。