

「刻み食」 週間献立表

	10月26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)		10月30日(金)							
朝 食	★全粥240g	オムレツ	卵麦	がんどきの含め煮	麦	鶏肉のすき焼煮	麦	竹輪とジャガ芋の玉子とじ	卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦					
	ホワイトソース		乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦	ひじき煮	麦	切干と小松菜の煮物	麦	金時豆煮	麦					
	ゴボウとベーコンのトマト炒め		卵乳麦	一夜漬(大根・人参)	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	人参しりり	麦	菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦					
	インゲンと人参のグラッセ		乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					
	★味噌汁		麦		麦		麦		麦		麦					
	栄養価	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	エネルギー	160kcal	319kcal	エネルギー	119kcal	278kcal	エネルギー	136kcal	295kcal	エネルギー	206kcal	365kcal			
蛋白質	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	9.4g	13.1g				
脂質	脂質	7.6g	8.3g	脂質	5.0g	5.7g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	8.2g	8.9g	
炭水化物	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	11.2g	44.2g	炭水化物	11.2g	44.2g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	24.4g	57.4g	
ナトリウム	ナトリウム	592mg	1032mg	ナトリウム	768mg	1208mg	ナトリウム	564mg	1004mg	ナトリウム	538mg	978mg	ナトリウム	729mg	1169mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
昼 食	★全粥240g	牛肉とキャベツの炒め物	麦	白身魚の四川風ソース	麦落	豚生姜焼き丼の具	麦落	鯖のみぞれ煮	麦	肉カボチャ	麦					
	切干大根のおから煮	麦	キヌサヤ	白菜と油揚げの味噌煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	菜の花	麦	白菜の煮びたし	麦					
	オクラのごま和え	乳麦	白身魚の四川風ソース	麦	カブラのピナッツ味噌和え	乳麦落	春雨の五目炒め	卵乳麦	麦	煮生酢	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	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	エネルギー	271kcal	430kcal	エネルギー	256kcal	415kcal	エネルギー	303kcal	462kcal	エネルギー	297kcal	456kcal	エネルギー	210kcal	369kcal
	蛋白質	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	15.0g	18.7g	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	7.0g	10.7g
脂質	脂質	17.7g	18.4g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	6.4g	7.1g	
炭水化物	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	27.9g	60.9g	炭水化物	23.3g	56.3g	炭水化物	30.9g	63.9g	
ナトリウム	ナトリウム	944mg	1384mg	ナトリウム	829mg	1269mg	ナトリウム	1054mg	1494mg	ナトリウム	974mg	1414mg	ナトリウム	899mg	1339mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
夕 食	★全粥240g	サワラの西京焼		★全粥240g	おでん	卵麦	★全粥240g	ホッケの幽庵焼	麦	★全粥240g	鶏もも竜田揚げ	卵麦	★全粥240g	プリのごま醤油焼	麦	
	きのこソテー	乳麦	野菜炒め	卵麦	インゲンソテー	乳麦	ミックスソテー	乳麦	麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦		
	豆腐の柚子あんかけ	麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	ベーコンと白菜のマリネ	卵乳麦	麦	マカロニサラダ	卵乳麦	麦	★味噌汁	麦		
	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦		
	★味噌汁	麦														
	栄養価	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	181kcal	340kcal	エネルギー	237kcal	396kcal	エネルギー	192kcal	351kcal	エネルギー	272kcal	431kcal	エネルギー	316kcal	475kcal
蛋白質	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	14.5g	18.2g	
脂質	脂質	9.2g	9.9g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	18.5g	19.2g	
炭水化物	炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	26.6g	59.6g	炭水化物	21.2g	54.2g	
ナトリウム	ナトリウム	893mg	1333mg	ナトリウム	932mg	1372mg	ナトリウム	710mg	1150mg	ナトリウム	903mg	1343mg	ナトリウム	771mg	1211mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
合 計	栄養価	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	612kcal	1089kcal	エネルギー	612kcal	1089kcal	エネルギー	664kcal	1141kcal	エネルギー	705kcal	1182kcal	エネルギー	732kcal	1209kcal
	蛋白質	蛋白質	31.9g	43.0g	蛋白質	29.6g	40.7g	蛋白質	35.1g	46.2g	蛋白質	33.9g	45.0g	蛋白質	30.9g	42.0g
	脂質	脂質	34.5g	36.6g	脂質	31.8g	33.9g	脂質	32.8g	34.9g	脂質	35.0g	37.1g	脂質	33.1g	35.2g
	炭水化物	炭水化物	43.0g	142.0g	炭水化物	52.6g	151.6g	炭水化物	53.7g	152.7g	炭水化物	63.4g	162.4g	炭水化物	76.5g	175.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2429mg	3749mg	ナトリウム	2529mg	3849mg	ナトリウム	2328mg	3648mg	ナトリウム	2415mg	3735mg	ナトリウム	2399mg	3719mg
	塩分	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	6.2g	9.5g

★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。