

「刻み食」 週間献立表

	11月2日(月)		11月3日(火)		11月4日(水)		11月5日(木)		11月6日(金)		
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	菜の花と牛肉の煮物	麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	ツナの玉子とじ	卵乳麦	
	きんぴられんこん	麦	ジャガイモと椎茸の煮物	麦	赤玉南瓜煮	麦	ふきの含め煮	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	
	一夜漬(大根・昆布)	麦	ごぼうのごま酢和え	麦	なめこと若芽のサツと煮	麦	ナスの油炒め	麦	一夜漬(白菜・人参)	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	185kcal	344kcal	116kcal	275kcal	137kcal	296kcal	174kcal	333kcal	140kcal	299kcal
蛋白質	7.3g	11.0g	5.8g	9.5g	5.5g	9.2g	10.1g	13.8g	7.1g	10.8g	
脂質	11.3g	12.0g	2.9g	3.6g	6.0g	6.7g	9.2g	9.9g	8.4g	9.1g	
炭水化物	13.2g	46.2g	17.8g	50.8g	15.6g	48.6g	10.4g	43.4g	9.4g	42.4g	
ナトリウム	465mg	905mg	810mg	1250mg	570mg	1010mg	469mg	909mg	615mg	1055mg	
塩分	1.2g	2.3g	2.1g	3.2g	1.4g	2.6g	1.2g	2.3g	1.6g	2.7g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	赤魚の酒粕焼	麦	ミックスカレーのルー	乳麦	白身魚のみぞれ煮	麦	ロールキャベツマト煮込み	乳麦	ホッケのごま焼	麦	
	人参のきんぴら	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦	人参のレモン煮	乳麦	ヤングコーン	麦	塩枝豆	麦	
	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	カリフラワーのピクルス	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	野菜のバジルチーズ焼き	乳	法蓮草と油揚げの煮物	麦	
	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	★味噌汁	麦	白菜のおかかポン酢和え	麦	れんこんサラダ	卵麦	キャベツサラダ	卵乳麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	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	180kcal	339kcal	254kcal	413kcal	187kcal	346kcal	250kcal	409kcal	218kcal	377kcal	
蛋白質	16.0g	19.7g	11.9g	15.6g	14.5g	18.2g	6.6g	10.3g	16.9g	20.6g	
脂質	4.8g	5.5g	12.6g	13.3g	7.0g	7.7g	13.6g	14.3g	10.5g	11.2g	
炭水化物	16.4g	49.4g	24.3g	57.3g	16.2g	49.2g	26.6g	59.6g	14.8g	47.8g	
ナトリウム	826mg	1266mg	984mg	1424mg	968mg	1408mg	787mg	1227mg	825mg	1265mg	
塩分	2.1g	3.2g	2.5g	3.6g	2.5g	3.6g	2.0g	3.1g	2.1g	3.2g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	チキンピカタ	卵麦	ハムカツ	乳麦	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	サワラの磯辺焼	麦	タンドリーチキン	卵乳	
	アスパラ	卵麦	スパトマト炒め	乳麦	ベーコンポテト	卵乳麦か	インゲンソテー	乳麦	オクラのペペロンチーノ	麦	
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	和風サラダ	卵麦	肉入りうの花	乳麦	ジャーマンポテト	乳麦	
	春菊のおかか和え	卵麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	★味噌汁	麦	キャベツのピーナツ和え	麦落	人参と春雨のサラダ	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	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	263kcal	422kcal	315kcal	474kcal	279kcal	438kcal	189kcal	348kcal	300kcal	459kcal	
蛋白質	14.9g	18.6g	11.8g	15.5g	11.3g	15.0g	15.2g	18.9g	11.0g	14.7g	
脂質	15.5g	16.2g	15.5g	16.2g	16.6g	17.3g	8.2g	8.9g	16.9g	17.6g	
炭水化物	17.1g	50.1g	32.9g	65.9g	21.1g	54.1g	13.7g	46.7g	25.0g	58.0g	
ナトリウム	949mg	1389mg	631mg	1071mg	881mg	1321mg	742mg	1182mg	633mg	1073mg	
塩分	2.4g	3.5g	1.6g	2.7g	2.2g	3.4g	1.9g	3.0g	1.6g	2.7g	
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	628kcal	1105kcal	685kcal	1162kcal	603kcal	1080kcal	613kcal	1090kcal	658kcal	1135kcal
	蛋白質	38.2g	49.3g	29.5g	40.6g	31.3g	42.4g	31.9g	43.0g	35.0g	46.1g
	脂質	31.6g	33.7g	31.0g	33.1g	29.6g	31.7g	31.0g	33.1g	35.8g	37.9g
	炭水化物	46.7g	145.7g	75.0g	174.0g	52.9g	151.9g	50.7g	149.7g	49.2g	148.2g
	ナトリウム	2240mg	3560mg	2425mg	3745mg	2419mg	3739mg	1998mg	3318mg	2073mg	3393mg
	塩分	5.7g	9.0g	6.2g	9.5g	6.1g	9.6g	5.1g	8.4g	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。