

「刻み食」 週間献立表

	11月23日(月)		11月24日(火)		11月25日(水)		11月26日(木)		11月27日(金)											
朝 食	★全粥240g	チーズオムレツ	卵乳麦	★全粥240g	和風ポトフ	乳麦	★全粥240g	豚肉と白菜のトマト煮込み	乳麦	★全粥240g	寄せ豆腐のうすあん	卵麦								
	野菜トマトビーンズ	乳麦	大根と人参のきんぴら	麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦か	れんこんと油揚げの煮物	麦	キャベツの白だし和え	卵麦								
	れんこんサラダ	卵麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	人参しりしり	麦	ジャガ芋ソテー	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	★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	176kcal	335kcal	エネルギー	エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	エネルギー	116kcal	275kcal	エネルギー	エネルギー	166kcal	325kcal	エネルギー	エネルギー	190kcal	349kcal
	蛋白質	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	蛋白質	5.0g	8.7g	蛋白質	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	蛋白質	5.7g	9.4g
脂質	脂質	10.6g	11.3g	脂質	脂質	7.5g	8.2g	脂質	脂質	6.6g	7.3g	脂質	脂質	8.3g	9.0g	脂質	脂質	11.9g	12.6g	
炭水化物	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	炭水化物	7.4g	40.4g	炭水化物	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	炭水化物	16.2g	49.2g	
ナトリウム	ナトリウム	579mg	1019mg	ナトリウム	ナトリウム	714mg	1154mg	ナトリウム	ナトリウム	519mg	959mg	ナトリウム	ナトリウム	473mg	913mg	ナトリウム	ナトリウム	785mg	1225mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	
昼 食	★全粥240g	白菜煮込みハンバーグ	乳麦	★全粥240g	鶏肉のレモン風味焼		★全粥240g	天津飯の具	卵乳麦か	あぶらかれい味噌煮	つくねの照り焼き	卵麦								
	ブロッコリーとハムのクリーム煮	卵乳麦	インゲンソテー	乳麦	ジャガ芋ときのこの煮物	乳麦落	ジャガ芋ときのこの煮物	乳麦落	菜の花	卵麦	人参グラッセ	乳麦								
	ひじきとゴボウのナムル	麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	カブラのピナッツ味噌和え	卵乳麦	五色煮豆	卵麦	大根の甘酢漬	麦	★味噌汁	麦								
	★味噌汁	麦	★味噌汁	卵乳麦	★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	226kcal	385kcal	エネルギー	エネルギー	236kcal	395kcal	エネルギー	エネルギー	269kcal	428kcal	エネルギー	エネルギー	204kcal	363kcal	エネルギー	エネルギー	251kcal	410kcal
	蛋白質	蛋白質	9.8g	13.5g	蛋白質	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	蛋白質	21.6g	25.3g	蛋白質	蛋白質	15.3g	19.0g
脂質	脂質	10.8g	11.5g	脂質	脂質	11.3g	12.0g	脂質	脂質	13.0g	13.7g	脂質	脂質	4.8g	5.5g	脂質	脂質	10.1g	10.8g	
炭水化物	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	炭水化物	28.6g	61.6g	炭水化物	炭水化物	18.9g	51.9g	炭水化物	炭水化物	24.6g	57.6g	
ナトリウム	ナトリウム	875mg	1315mg	ナトリウム	ナトリウム	827mg	1267mg	ナトリウム	ナトリウム	1186mg	1626mg	ナトリウム	ナトリウム	761mg	1201mg	ナトリウム	ナトリウム	884mg	1324mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	3.0g	4.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.4g	
夕 食	★全粥240g	肉カボチャ	麦	★全粥240g	赤魚の竜田揚げ	麦	★全粥240g	メンチカツ	乳麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	★全粥240g	鶏もも竜田揚げ	卵麦						
	油揚げと菜の花の煮物	麦	アスパラ	麦	スパソテー	乳麦	ツナあつさり煮	麦	ごぼうの柚子風味	麦	★味噌汁	麦								
	マカロニマリナーネサラダ	卵乳麦	ふきの含め煮	乳麦	五目うの花	麦	蒸し鶏とぜんまいのマリネ	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦								
	★味噌汁	麦	★味噌汁	卵乳麦	★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	293kcal	452kcal	エネルギー	エネルギー	191kcal	350kcal	エネルギー	エネルギー	298kcal	457kcal	エネルギー	エネルギー	270kcal	429kcal	エネルギー	エネルギー	232kcal	391kcal
	蛋白質	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	蛋白質	13.9g	17.6g
脂質	脂質	11.9g	12.6g	脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	脂質	16.7g	17.4g	脂質	脂質	16.7g	17.4g	脂質	脂質	11.1g	11.8g	
炭水化物	炭水化物	36.5g	69.5g	炭水化物	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	炭水化物	25.5g	58.5g	炭水化物	炭水化物	17.8g	50.8g	炭水化物	炭水化物	20.5g	53.5g	
ナトリウム	ナトリウム	1000mg	1440mg	ナトリウム	ナトリウム	705mg	1145mg	ナトリウム	ナトリウム	742mg	1182mg	ナトリウム	ナトリウム	953mg	1393mg	ナトリウム	ナトリウム	893mg	1333mg	
塩分	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	
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							
	エネルギー	エネルギー	695kcal	1172kcal	エネルギー	エネルギー	585kcal	1062kcal	エネルギー	エネルギー	683kcal	1160kcal	エネルギー	エネルギー	640kcal	1117kcal	エネルギー	エネルギー	673kcal	1150kcal
	蛋白質	蛋白質	27.0g	38.1g	蛋白質	蛋白質	29.6g	40.7g	蛋白質	蛋白質	28.8g	39.9g	蛋白質	蛋白質	39.3g	50.4g	蛋白質	蛋白質	34.9g	46.0g
	脂質	脂質	33.3g	35.4g	脂質	脂質	28.7g	30.8g	脂質	脂質	36.3g	38.4g	脂質	脂質	29.8g	31.9g	脂質	脂質	33.1g	35.2g
	炭水化物	炭水化物	70.7g	169.7g	炭水化物	炭水化物	52.7g	151.7g	炭水化物	炭水化物	61.5g	160.5g	炭水化物	炭水化物	51.3g	150.3g	炭水化物	炭水化物	61.3g	160.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2454mg	3774mg	ナトリウム	ナトリウム	2246mg	3566mg	ナトリウム	ナトリウム	2447mg	3767mg	ナトリウム	ナトリウム	2187mg	3507mg	ナトリウム	ナトリウム	2562mg	3882mg
	塩分	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	6.5g	9.9g

★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

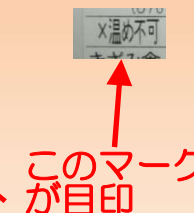


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。