

「刻み食」 週間献立表

	11月30日(月)		12月1日(火)		12月2日(水)		12月3日(木)		12月4日(金)		
朝 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	
	春菊と厚揚げの煮物	麦	しめじの中華玉子とじ	麦	白身魚のしんじょう	麦	肉団子と白菜の煮物	麦	じゃが芋デミグラスソース	麦	
	蕪のそぼろ煮	麦	ひじきの炒り煮	麦	チンゲン菜の明太炒め	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦	
	一夜漬(白菜・人参)	麦	大根の酢漬	麦	白菜の辛子柚子和え	麦	マッシュポテト	麦	一夜漬(大根・昆布)	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	70kcal	229kcal	109kcal	268kcal	115kcal	274kcal	146kcal	305kcal	128kcal	287kcal
蛋白質	3.4g	7.1g	3.9g	7.6g	3.9g	7.6g	5.8g	9.5g	3.9g	7.6g	
脂質	2.4g	3.1g	5.6g	6.3g	6.6g	7.3g	5.7g	6.4g	4.9g	5.6g	
炭水化物	9.6g	42.6g	12.6g	45.6g	10.5g	43.5g	16.5g	49.5g	17.3g	50.3g	
ナトリウム	532mg	972mg	650mg	1090mg	816mg	1256mg	527mg	967mg	575mg	1015mg	
塩分	1.4g	2.5g	1.7g	2.8g	2.1g	3.2g	1.3g	2.5g	1.5g	2.6g	
昼 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦	
	ハヤシライス	麦	サワラのエスカベッシュ	麦	ハニーマスタードチキン	麦	ポークジンジャー	麦	チキンピカタ	麦	
	れんこんと人参の甘露煮	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	ブロッコリー	麦	菜の花のツナ炒め	麦	スナッフえんどう	麦	
	コールスローサラダ	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	スープキャベツ	麦	五目春雨の酢の物	麦	ふきと大根のスープ煮	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	302kcal	461kcal	252kcal	411kcal	268kcal	427kcal	238kcal	397kcal	245kcal	404kcal
蛋白質	7.1g	10.8g	16.2g	19.9g	11.3g	15.0g	14.3g	18.0g	12.2g	15.9g	
脂質	17.1g	17.8g	10.3g	11.0g	15.8g	16.5g	9.1g	9.8g	15.1g	15.8g	
炭水化物	30.6g	63.6g	22.3g	55.3g	18.8g	51.8g	26.2g	59.2g	16.2g	49.2g	
ナトリウム	1211mg	1651mg	824mg	1264mg	733mg	1173mg	1114mg	1554mg	932mg	1372mg	
塩分	3.1g	4.2g	2.1g	3.2g	1.9g	3.0g	2.8g	4.0g	2.4g	3.5g	
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	
	ブリの磯辺焼	麦	トマト煮込みハンバーグ	麦	赤魚の生姜煮	麦	ハムカツ	麦	鯖の磯辺焼き	麦	
	塩枝豆	麦	アスパラ	麦	菜の花	麦	インゲンソテー	麦	人参グラッセ	麦	
	麩と豚肉のチャンプルー	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	豚バラと根菜の白味噌煮	麦	野菜炒め	麦	高野豆腐の味噌煮	麦	
	野菜のごま和え	麦	コーンサラダ	麦	なすの中華風南蛮漬	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	麦	法蓮草としめじのおひたし	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	294kcal	453kcal	282kcal	441kcal	213kcal	372kcal	286kcal	445kcal	266kcal	425kcal	
蛋白質	20.5g	24.2g	12.2g	15.9g	13.5g	17.2g	6.6g	10.3g	16.5g	20.2g	
脂質	16.1g	16.8g	13.9g	14.6g	9.9g	10.6g	17.4g	18.1g	16.7g	17.4g	
炭水化物	15.7g	48.7g	25.6g	58.6g	14.6g	47.6g	25.7g	58.7g	12.0g	45.0g	
ナトリウム	798mg	1238mg	859mg	1299mg	608mg	1048mg	757mg	1197mg	935mg	1375mg	
塩分	2.0g	3.1g	2.2g	3.3g	1.5g	2.7g	1.9g	3.0g	2.4g	3.5g	
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	666kcal	1143kcal	643kcal	1120kcal	596kcal	1073kcal	670kcal	1147kcal	639kcal	1116kcal
	蛋白質	31.0g	42.1g	32.3g	43.4g	28.7g	39.8g	26.7g	37.8g	32.6g	43.7g
	脂質	35.6g	37.7g	29.8g	31.9g	32.3g	34.4g	32.2g	34.3g	36.7g	38.8g
	炭水化物	55.9g	154.9g	60.5g	159.5g	43.9g	142.9g	68.4g	167.4g	45.5g	144.5g
	ナトリウム	2541mg	3861mg	2333mg	3653mg	2157mg	3477mg	2398mg	3718mg	2442mg	3762mg
	塩分	6.5g	9.8g	6.0g	9.3g	5.5g	8.9g	6.0g	9.5g	6.3g	9.6g

★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

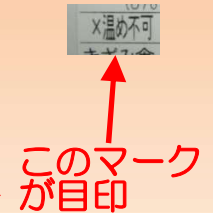


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。