

「刻み食」 週間献立表

	1月18日(月)		1月19日(火)		1月20日(水)		1月21日(木)		1月22日(金)		
朝 食	★全粥240g	鶏肉のすき焼煮 ぜんまい煮 キャベツの漬物柚子風味	★全粥240g	和風ポトフ チンゲン菜とピーマンのソテー 大根とかにかまのサラダ	★全粥240g	大根と鶏肉のマーガリン風味 インゲンと人参のグラッセ 一夜漬(白菜・昆布)	★全粥240g	しめじの中華玉子とじ れんこんと油揚げの煮物 キャベツサラダ	★全粥240g	白菜と厚揚げのとろみ煮 金時豆煮 切干と人参のハリハリ	
	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	100kcal	259kcal	89kcal	248kcal	103kcal	262kcal	157kcal	316kcal	125kcal	284kcal
	蛋白質	5.1g	8.8g	2.9g	6.6g	6.3g	10.0g	4.9g	8.6g	4.9g	8.6g
	脂質	4.3g	5.0g	2.2g	2.9g	5.5g	6.2g	8.9g	9.6g	1.5g	2.2g
	炭水化物	9.6g	42.6g	15.3g	48.3g	8.4g	41.4g	16.7g	49.7g	23.3g	56.3g
	ナトリウム	526mg	966mg	473mg	913mg	495mg	935mg	837mg	1277mg	564mg	1004mg
塩分	食塩相当量 1.3g	2.5g	食塩相当量 1.2g	2.3g	食塩相当量 1.3g	2.4g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 1.4g	2.6g	
昼 食	★全粥240g	鯖の生姜煮 菜の花 豚肉豆腐 なすの中華風南蛮漬け	★全粥240g	ハニーマスタードチキン ブロッコリー ツナあっさり煮 マカロニサラダ	★全粥240g	かれい塩焼 人参のきんぴら 麩と豚肉のチャンプルー キャベツとベーコンの和え物	★全粥240g	花野菜と鶏肉のバジル炒め 白菜の煮びたし オクラのごま和え	★全粥240g	肉カボチャ 炒り豆腐 法蓮草のおひたし	
	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	305kcal	464kcal	273kcal	432kcal	233kcal	392kcal	196kcal	355kcal	254kcal	413kcal
	蛋白質	14.1g	17.8g	11.9g	15.6g	20.5g	24.2g	10.2g	13.9g	13.6g	17.3g
	脂質	19.4g	20.1g	15.8g	16.5g	10.7g	11.4g	11.7g	12.4g	8.2g	8.9g
	炭水化物	13.8g	46.8g	19.7g	52.7g	12.2g	45.2g	13.7g	46.7g	32.2g	65.2g
	ナトリウム	661mg	1101mg	783mg	1223mg	970mg	1410mg	862mg	1302mg	1141mg	1581mg
塩分	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 2.5g	3.6g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.9g	4.0g	
夕 食	★全粥240g	鶏団子のケチャップ煮 スナップえんどう 麩とえのきのさつと煮 青菜のマヨネーズ和え	★全粥240g	白身魚の四川風ソース きのこソテー 大豆と人参の煮物 春菊のおひたし	★全粥240g	焼肉塩炒め さつま揚げと小松菜の煮びたし 春雨の中華和え	★全粥240g	プリの幽庵焼 アスパラ 五目うの花 人参と若芽の酢の物	★全粥240g	メンチカツ スパソテー 洋風肉じゃが煮 ゴボウのピリ辛サラダ	
	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	261kcal	420kcal	228kcal	387kcal	299kcal	458kcal	248kcal	407kcal	370kcal	529kcal
	蛋白質	11.0g	14.7g	17.8g	21.5g	12.9g	16.6g	15.5g	19.2g	10.4g	14.1g
	脂質	13.2g	13.9g	10.8g	11.5g	16.9g	17.6g	12.9g	13.6g	21.1g	21.8g
	炭水化物	26.4g	59.4g	16.4g	49.4g	22.1g	55.1g	15.0g	48.0g	33.1g	66.1g
	ナトリウム	876mg	1316mg	763mg	1203mg	884mg	1324mg	883mg	1323mg	802mg	1242mg
塩分	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 1.9g	3.1g	食塩相当量 2.2g	3.4g	食塩相当量 2.2g	3.4g	食塩相当量 2.0g	3.2g	
合 計	★全粥240g	鶏団子のケチャップ煮 スナップえんどう 麩とえのきのさつと煮 青菜のマヨネーズ和え	★全粥240g	白身魚の四川風ソース きのこソテー 大豆と人参の煮物 春菊のおひたし	★全粥240g	焼肉塩炒め さつま揚げと小松菜の煮びたし 春雨の中華和え	★全粥240g	プリの幽庵焼 アスパラ 五目うの花 人参と若芽の酢の物	★全粥240g	メンチカツ スパソテー 洋風肉じゃが煮 ゴボウのピリ辛サラダ	
	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	590kcal	1067kcal	635kcal	1112kcal	601kcal	1078kcal	749kcal	1226kcal
	蛋白質	30.2g	41.3g	32.6g	43.7g	39.7g	50.8g	30.6g	41.7g	28.9g	40.0g
	脂質	36.9g	39.0g	28.8g	30.9g	33.1g	35.2g	33.5g	35.6g	30.8g	32.9g
	炭水化物	49.8g	148.8g	51.4g	150.4g	42.7g	141.7g	45.4g	144.4g	88.6g	187.6g
	ナトリウム	2063mg	3383mg	2019mg	3339mg	2349mg	3669mg	2582mg	3902mg	2507mg	3827mg
塩分	食塩相当量 5.2g	8.6g	食塩相当量 5.1g	8.5g	食塩相当量 6.0g	9.4g	食塩相当量 6.5g	9.9g	食塩相当量 6.3g	9.8g	

★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

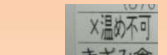


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。