

# 「刻み食」 週間献立表

	1月25日(月)		1月26日(火)		1月27日(水)		1月28日(木)		1月29日(金)		
朝 食	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦落	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦	
	白身魚のしんじょう	麦	鶏大豆	麦	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	がんとどきの含め煮	麦	厚焼玉子	麦	
	きんぴら	麦	白菜のスープ煮	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦落	ふきと人参の甘露煮	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	
	菜の花と錦糸玉子のおひたし	麦	きくらげの甘酢和え	麦	インゲンとツナのマスタード和え	麦落	キャベツの塩昆布和え	麦	竹輪のごま炒め	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	142kcal	301kcal	164kcal	323kcal	202kcal	361kcal	111kcal	270kcal	168kcal	327kcal
蛋白質	5.2g	8.9g	9.5g	13.2g	9.3g	13.0g	5.8g	9.5g	9.7g	13.4g	
脂質	7.5g	8.2g	7.6g	8.3g	13.7g	14.4g	4.7g	5.4g	6.3g	7.0g	
炭水化物	14.5g	47.5g	16.0g	49.0g	10.4g	43.4g	12.3g	45.3g	17.7g	50.7g	
ナトリウム	667mg	1107mg	543mg	983mg	552mg	992mg	708mg	1148mg	617mg	1057mg	
塩分	1.7g	2.8g	1.4g	2.5g	1.4g	2.5g	1.8g	2.9g	1.6g	2.7g	
昼 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵	★全粥240g	麦落	★全粥240g	乳麦	
	やわらかチキンのガーリックマト仕立て	麦	サワラのごま焼き	麦	豆腐ハンバーグ	卵	豚生姜焼き丼の具	麦落	ロールキャベツマト煮込み	乳麦	
	ミックスソテー	麦	インゲンソテー	麦	きのこあん	麦	白菜と油揚げの味噌煮	麦	アスパラ	乳麦	
	豆腐としめじのとろみ煮	麦	豚肉ジャガ煮	麦	フロコリーとハムのクリーム煮	卵	大根の酢漬	麦	ジャーマンポテト	乳麦	
	野菜の三杯酢	麦	春雨のサラダ	麦	南瓜のピーナツ和え	卵	★味噌汁	麦	白菜と若芽のナムル	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	216kcal	375kcal	270kcal	429kcal	230kcal	389kcal	289kcal	448kcal	226kcal	385kcal	
蛋白質	11.7g	15.4g	13.4g	17.1g	8.5g	12.2g	12.2g	15.9g	6.6g	10.3g	
脂質	9.9g	10.6g	14.3g	15.0g	12.6g	13.3g	13.9g	14.6g	11.5g	12.2g	
炭水化物	18.7g	51.7g	19.5g	52.5g	21.6g	54.6g	28.5g	61.5g	25.1g	58.1g	
ナトリウム	812mg	1252mg	742mg	1182mg	726mg	1166mg	1005mg	1445mg	885mg	1325mg	
塩分	2.1g	3.2g	1.9g	3.0g	1.8g	3.0g	2.6g	3.7g	2.3g	3.4g	
夕 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦	
	ほっけ塩焼	麦	おでん	卵麦	白糸たら味噌粕焼	麦	鶏もも竜田揚げ	卵麦	鯖の照焼	麦	
	人参のレモン煮	麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦	人参グラッセ	麦	青じそパスタ	麦	スナップえんどう	卵麦	
	一口ナスのオランダ煮	麦	れんこんサラダ	卵麦	ホイコーロー	麦	切干大根のおから煮	麦	五色きんぴら	卵麦	
	パスタのサラダ	麦	★味噌汁	麦	青菜のわさび和え	麦	カラフルサラダ	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	
	★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	255kcal	414kcal	229kcal	388kcal	213kcal	372kcal	324kcal	483kcal	281kcal	440kcal	
蛋白質	11.6g	15.3g	7.4g	11.1g	16.5g	20.2g	14.1g	17.8g	11.7g	15.4g	
脂質	15.4g	16.1g	14.6g	15.3g	10.7g	11.4g	17.4g	18.1g	19.6g	20.3g	
炭水化物	14.2g	47.2g	17.3g	50.3g	12.6g	45.6g	28.5g	61.5g	13.6g	46.6g	
ナトリウム	663mg	1103mg	922mg	1362mg	981mg	1421mg	779mg	1219mg	679mg	1119mg	
塩分	1.7g	2.8g	2.3g	3.5g	2.5g	3.6g	2.0g	3.1g	1.7g	2.8g	
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	613kcal	1090kcal	663kcal	1140kcal	645kcal	1122kcal	724kcal	1201kcal	675kcal	1152kcal
	蛋白質	28.5g	39.6g	30.3g	41.4g	34.3g	45.4g	32.1g	43.2g	28.0g	39.1g
	脂質	32.8g	34.9g	36.5g	38.6g	37.0g	39.1g	36.0g	38.1g	37.4g	39.5g
	炭水化物	47.4g	146.4g	52.8g	151.8g	44.6g	143.6g	69.3g	168.3g	56.4g	155.4g
	ナトリウム	2142mg	3462mg	2207mg	3527mg	2259mg	3579mg	2492mg	3812mg	2181mg	3501mg
	塩分	5.5g	8.8g	5.6g	9.0g	5.7g	9.1g	6.4g	9.7g	5.6g	8.9g

★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

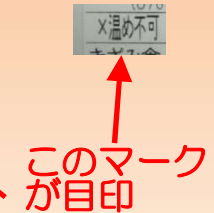


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。