

「刻み食」 週間献立表

	2月8日(月)		2月9日(火)		2月10日(水)		2月11日(木)		2月12日(金)		
朝 食	★全粥240g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ひじきとさつま揚げの煮物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁	乳麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と厚揚げののりみ煮 人参しりしり 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g チーズオムレツ ふきと人参の甘露煮 インゲンとえのきの炒め物 ★味噌汁	卵乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g じゃが芋デミグラスソース 蕪のそぼろ煮 なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 厚焼玉子 大豆と椎茸の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	卵麦 麦 卵乳麦 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	108kcal	267kcal	137kcal	296kcal	108kcal	267kcal	136kcal	295kcal	208kcal	367kcal
	蛋白質	6.9g	10.6g	5.5g	9.2g	6.0g	9.7g	4.2g	7.9g	9.4g	13.1g
	脂質	5.5g	6.2g	9.3g	10.0g	4.8g	5.5g	5.3g	6.0g	11.7g	12.4g
	炭水化物	8.5g	41.5g	9.0g	42.0g	10.6g	43.6g	19.6g	52.6g	16.8g	49.8g
	ナトリウム	605mg	1045mg	446mg	886mg	620mg	1060mg	619mg	1059mg	514mg	954mg
塩分	食塩相当量 1.5g	2.7g	食塩相当量 1.1g	2.3g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 1.3g	2.4g	
昼 食	★全粥240g 餃子・焼売セット 中華うま煮 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身フライ サルサソース ホイコーロー 赤玉南瓜煮 ★味噌汁	麦 乳麦 麦落 麦	★全粥240g 牛肉とキャベツの炒め物 一口ナスのオランダ煮 カブラのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦落 麦	★全粥240g 鯖の味噌煮 菜の花 麩とえのきのさつと煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g キーマカレーのルー ツナあつさり煮 白菜のごま味噌和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 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	296kcal	455kcal	351kcal	510kcal	325kcal	484kcal	296kcal	455kcal	213kcal	372kcal
	蛋白質	8.5g	12.2g	12.1g	15.8g	11.6g	15.3g	13.8g	17.5g	10.9g	14.6g
	脂質	17.8g	18.5g	22.8g	23.5g	22.3g	23.0g	19.2g	19.9g	9.5g	10.2g
	炭水化物	26.7g	59.7g	23.5g	56.5g	14.5g	47.5g	16.5g	49.5g	21.9g	54.9g
	ナトリウム	977mg	1417mg	571mg	1011mg	779mg	1219mg	720mg	1160mg	1020mg	1460mg
塩分	食塩相当量 2.5g	3.6g	食塩相当量 1.5g	2.6g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 1.8g	3.0g	食塩相当量 2.6g	3.7g	
夕 食	★全粥240g ブリのごま焼 ふきのかつお煮 ひき肉と里芋の味噌煮 法蓮草と豆腐の卵とじ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み ミックスソテー ぜんまいとミンチの煮物 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の照焼 人参のレモン煮 じゃが芋と人参のカレー炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 白菜の煮びたし バンサンスー ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豆腐ハンバーグ きのこあん 洋風肉じゃが煮 大根とかにかまのサラダ ★味噌汁	卵 麦 乳麦 卵麦 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	218kcal	377kcal	179kcal	338kcal	232kcal	391kcal	190kcal	349kcal
	蛋白質	18.1g	21.8g	13.8g	17.5g	12.3g	16.0g	11.2g	14.9g	7.8g	11.5g
	脂質	13.1g	13.8g	10.5g	11.2g	7.8g	8.5g	12.6g	13.3g	8.7g	9.4g
	炭水化物	15.0g	48.0g	15.8g	48.8g	16.2g	49.2g	17.9g	50.9g	19.9g	52.9g
	ナトリウム	836mg	1276mg	855mg	1295mg	852mg	1292mg	731mg	1171mg	778mg	1218mg
塩分	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.0g	3.1g	
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	栄養価
	エネルギー	659kcal	1136kcal	706kcal	1183kcal	612kcal	1089kcal	664kcal	1141kcal	611kcal	1088kcal
	蛋白質	33.5g	44.6g	31.4g	42.5g	29.9g	41.0g	29.2g	40.3g	28.1g	39.2g
	脂質	36.4g	38.5g	42.6g	44.7g	34.9g	37.0g	37.1g	39.2g	29.9g	32.0g
	炭水化物	50.2g	149.2g	48.3g	147.3g	41.3g	140.3g	54.0g	153.0g	58.6g	157.6g
	ナトリウム	2418mg	3738mg	1872mg	3192mg	2251mg	3571mg	2070mg	3390mg	2312mg	3632mg
	塩分	食塩相当量 6.1g	9.5g	食塩相当量 4.8g	8.2g	食塩相当量 5.8g	9.1g	食塩相当量 5.3g	8.7g	食塩相当量 5.9g	9.2g

★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

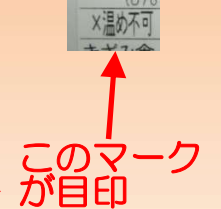


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。