

「刻み食」 週間献立表

	2月15日(月)		2月16日(火)		2月17日(水)		2月18日(木)		2月19日(金)							
朝 食	★全粥240g	肉詰いなり煮	卵麦	しめじの中華玉子とじ	卵乳麦	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦	がんもどきの含め煮						
	竹輪のごま炒め	麦	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	大根と椎茸の煮物	麦	ナスの油炒め	麦	金時豆煮						
	蒸し鶏のヘルシー和え	乳麦	麦	ブロッコリーのサラダ	麦	一夜漬(白菜・小松菜)	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	蒸し鶏と小松菜のごま和え						
	★味噌汁	麦	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	183kcal	342kcal	エネルギー	135kcal	294kcal	エネルギー	89kcal	248kcal	エネルギー	159kcal	318kcal	エネルギー	210kcal	369kcal
	蛋白質	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	11.1g	14.8g
脂質	脂質	7.5g	8.2g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	4.4g	5.1g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	7.2g	7.9g	
炭水化物	炭水化物	20.5g	53.5g	炭水化物	12.1g	45.1g	炭水化物	9.2g	42.2g	炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	25.4g	58.4g	
ナトリウム	ナトリウム	674mg	1114mg	ナトリウム	752mg	1192mg	ナトリウム	667mg	1107mg	ナトリウム	569mg	1009mg	ナトリウム	668mg	1108mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
昼 食	★全粥240g	えびカツ	麦え	★全粥240g	豚肉のおろし煮	麦	アジのみりん焼	麦	★全粥240g	チキンピカタ	卵麦	★全粥240g	鯖の生姜煮	麦		
	アスパラ	麦	麦	さつま芋の炒り煮	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	オクラのペペロンチーノ	卵麦	春雨のごま炒め	卵麦	ふきのかつお煮	麦			
	切干とインゲンの煮物	麦	麦	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵乳麦	菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦	★味噌汁	麦	五目野菜の甘酢和え	麦			
	法蓮草と油揚げの煮物	麦	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	188kcal	347kcal	エネルギー	335kcal	494kcal	エネルギー	271kcal	430kcal	エネルギー	297kcal	456kcal	エネルギー	279kcal	438kcal
	蛋白質	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	13.4g	17.1g
脂質	脂質	8.7g	9.4g	脂質	20.7g	21.4g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	15.9g	16.6g	
炭水化物	炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	24.2g	57.2g	炭水化物	22.5g	55.5g	炭水化物	25.0g	58.0g	炭水化物	19.0g	52.0g	
ナトリウム	ナトリウム	665mg	1105mg	ナトリウム	907mg	1347mg	ナトリウム	812mg	1252mg	ナトリウム	919mg	1359mg	ナトリウム	749mg	1189mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕 食	★全粥240g	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	★全粥240g	ブリの幽庵焼	麦	★全粥240g	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	★全粥240g	白身魚のガーリックオイル焼き	乳	★全粥240g	大根とつくねの煮物	卵乳麦	
	五目うの花	麦	麦	キヌサヤ	麦	スナックえんどう	麦	ブロッコリー	麦	★全粥240g	きんぴら	麦				
	南瓜のピーナッツ和え	乳麦落	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	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	276kcal	435kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	208kcal	367kcal	エネルギー	206kcal	365kcal
	蛋白質	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	15.2g	18.9g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	8.1g	11.8g
脂質	脂質	16.3g	17.0g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	7.2g	7.9g	
炭水化物	炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物	16.6g	49.6g	炭水化物	29.3g	62.3g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	27.6g	60.6g	
ナトリウム	ナトリウム	799mg	1239mg	ナトリウム	807mg	1247mg	ナトリウム	940mg	1380mg	ナトリウム	899mg	1339mg	ナトリウム	967mg	1407mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.5g	3.6g	
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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	647kcal	1124kcal	エネルギー	693kcal	1170kcal	エネルギー	638kcal	1115kcal	エネルギー	664kcal	1141kcal	エネルギー	695kcal	1172kcal
	蛋白質	蛋白質	31.7g	42.8g	蛋白質	33.9g	45.0g	蛋白質	32.8g	43.9g	蛋白質	34.1g	45.2g	蛋白質	32.6g	43.7g
	脂質	脂質	32.5g	34.6g	脂質	36.9g	39.0g	脂質	29.4g	31.5g	脂質	33.6g	35.7g	脂質	30.3g	32.4g
	炭水化物	炭水化物	59.0g	158.0g	炭水化物	52.9g	151.9g	炭水化物	61.0g	160.0g	炭水化物	55.8g	154.8g	炭水化物	72.0g	171.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2138mg	3458mg	ナトリウム	2466mg	3786mg	ナトリウム	2419mg	3739mg	ナトリウム	2387mg	3707mg	ナトリウム	2384mg	3704mg
	塩分	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	6.1g	9.4g

★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

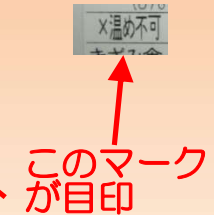


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。