

「刻み食」 週間献立表

		10月11日(月)		10月12日(火)		10月13日(水)		10月14日(木)		10月15日(金)					
朝	★全粥240g	オムレツイタリアンソース		卵乳麦		和風ポトフ		乳麦		★全粥240g					
	オムレツイタリアンソース	卵乳麦		和風ポトフ		乳麦		★全粥240g		★全粥240g					
	チンゲン菜とピーマンのソテー	卵乳麦		白花豆煮		麦		がんと白菜の煮物		豚バラと根菜の白味噌煮					
	カリフラワーの甘酢漬	麦		春雨の酢の物		麦		菜の花と錦糸玉子のおひたし		パスタのクリーム煮					
	★味噌汁	麦		★味噌汁		麦		きのこの佃煮		ハムとブロッコリーのマリネ					
	★味噌汁	麦		★味噌汁		麦		★味噌汁		★味噌汁					
	★味噌汁	麦		★味噌汁		麦		★味噌汁		★味噌汁					
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	127kcal	286kcal	エネルギー	155kcal	314kcal	エネルギー	107kcal	266kcal	エネルギー	152kcal	311kcal			
蛋白質	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	5.0g	8.7g	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	8.6g	12.3g			
脂質	脂質	6.0g	6.7g	脂質	1.0g	1.7g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	7.8g	8.5g			
炭水化物	炭水化物	12.3g	45.3g	炭水化物	31.2g	64.2g	炭水化物	10.2g	43.2g	炭水化物	12.3g	45.3g			
ナトリウム	ナトリウム	492mg	932mg	ナトリウム	479mg	919mg	ナトリウム	644mg	1084mg	ナトリウム	737mg	1177mg			
塩分	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g			
昼	★全粥240g	プリの磯辺焼		★全粥240g		豚肉のおろし煮		麦		★全粥240g		赤魚の生姜煮		麦	
	プリの磯辺焼	麦		豚肉のおろし煮		麦		★全粥240g		★全粥240g		ハヤシライスのルー		乳麦	
	うま塩キャベツ	麦か		れんこんとさつま揚げの煮物		麦		赤魚の生姜煮		麦		大豆と人参の煮物		乳麦	
	ひじきと挽肉の炒め煮	麦		ごぼうのめかぶ和え		麦		インゲン		麦		春雨フルーツサラダ		卵乳麦	
	蒸し野菜の塩こうじ和え	麦		★味噌汁		麦		豚肉ときくらげの卵炒め		卵		★味噌汁		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		★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	234kcal	393kcal	エネルギー	285kcal	444kcal	エネルギー	259kcal	418kcal	エネルギー	309kcal	468kcal	エネルギー	229kcal	388kcal
蛋白質	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	17.3g	21.0g	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	20.5g	24.2g
脂質	脂質	12.3g	13.0g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	10.9g	11.6g
炭水化物	炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	19.5g	52.5g	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	27.8g	60.8g	炭水化物	11.2g	44.2g
ナトリウム	ナトリウム	823mg	1263mg	ナトリウム	1160mg	1600mg	ナトリウム	537mg	977mg	ナトリウム	994mg	1434mg	ナトリウム	852mg	1292mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	3.0g	4.1g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g
夕	★全粥240g	鶏肉のマーレード煮		★全粥240g		サーモンフライ		卵麦		★全粥240g		鶏のごまタレ煮		麦	
	鶏肉のマーレード煮	麦		サーモンフライ		卵麦		★全粥240g		★全粥240g		メバルのバジルオリーブ焼		乳麦	
	法蓮草	麦		人参のレモン煮		乳麦		スナッフえんどう		麦		ピーマンのおかか和え		乳麦	
	カレーかぼちゃ	乳麦		春菊と豚肉の炒め物		麦落		パスタのトマトカレー炒め		乳麦		ナスと麩の炒め煮		乳麦落	
	オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦		麩と若芽の酢の物		麦		竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		卵麦		若芽の酢の物		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		★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	286kcal	445kcal	エネルギー	317kcal	476kcal	エネルギー	279kcal	438kcal	エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	231kcal	390kcal
蛋白質	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	13.3g	17.0g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	11.4g	15.1g
脂質	脂質	16.7g	17.4g	脂質	20.4g	21.1g	脂質	18.2g	18.9g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	10.8g	11.5g
炭水化物	炭水化物	21.5g	54.5g	炭水化物	20.6g	53.6g	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	21.4g	54.4g
ナトリウム	ナトリウム	705mg	1145mg	ナトリウム	709mg	1149mg	ナトリウム	833mg	1273mg	ナトリウム	646mg	1086mg	ナトリウム	912mg	1352mg
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.4g
合	★全粥240g	プリの磯辺焼		★全粥240g		豚肉のおろし煮		麦		★全粥240g		赤魚の生姜煮		麦	
	プリの磯辺焼	麦		豚肉のおろし煮		麦		★全粥240g		★全粥240g		ハヤシライスのルー		乳麦	
	うま塩キャベツ	麦か		れんこんとさつま揚げの煮物		麦		赤魚の生姜煮		麦		大豆と人参の煮物		乳麦	
	ひじきと挽肉の炒め煮	麦		ごぼうのめかぶ和え		麦		インゲン		麦		春雨フルーツサラダ		卵乳麦	
	蒸し野菜の塩こうじ和え	麦		★味噌汁		麦		豚肉ときくらげの卵炒め		卵		★味噌汁		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		★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	647kcal	1124kcal	エネルギー	757kcal	1234kcal	エネルギー	645kcal	1122kcal	エネルギー	619kcal	1096kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal
蛋白質	蛋白質	36.2g	47.3g	蛋白質	29.4g	40.5g	蛋白質	36.4g	47.5g	蛋白質	32.6g	43.7g	蛋白質	37.8g	48.9g
脂質	脂質	35.0g	37.1g	脂質	38.6g	40.7g	脂質	36.8g	38.9g	脂質	30.4g	32.5g	脂質	31.9g	34.0g
炭水化物	炭水化物	47.9g	146.9g	炭水化物	71.3g	170.3g	炭水化物	42.5g	141.5g	炭水化物	51.9g	150.9g	炭水化物	49.7g	148.7g
ナトリウム	ナトリウム	2020mg	3340mg	ナトリウム	2348mg	3668mg	ナトリウム	2014mg	3334mg	ナトリウム	2377mg	3697mg	ナトリウム	2338mg	3658mg
塩分	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.0g	9.3g

★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

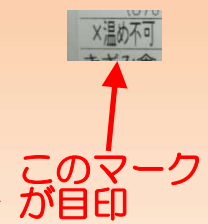


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。