

# 「刻み食」 週間献立表

	10月18日(月)		10月19日(火)		10月20日(水)		10月21日(木)		10月22日(金)							
朝 食	★全粥240g	厚焼玉子	卵麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	スクランブルエッグ	卵乳	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	★全粥240g	チーズオムレツ	卵乳麦				
	ふきの含め煮	卵麦	乳麦	野菜炒め	卵麦	コーンと挽肉の炒め物	卵乳麦	野菜トマトビーンズ	卵乳麦	インゲンと人参のグラッセ	乳	卵乳麦				
	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	卵乳麦	ひじきとゴボウのナムル	麦	人参と春雨のサラダ	卵乳麦	マカロニサラダ	卵乳麦	青菜のマヨネーズ和え	卵乳麦	麦				
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	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	145kcal	304kcal	エネルギー	137kcal	296kcal	エネルギー	177kcal	336kcal	エネルギー	227kcal	386kcal	エネルギー	163kcal	322kcal
	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	5.0g	8.7g	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	7.2g	10.9g
脂質	脂質	6.7g	7.4g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	10.2g	10.9g	
炭水化物	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	11.6g	44.6g	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	23.5g	56.5g	炭水化物	12.0g	45.0g	
ナトリウム	ナトリウム	655mg	1095mg	ナトリウム	579mg	1019mg	ナトリウム	525mg	965mg	ナトリウム	482mg	922mg	ナトリウム	544mg	984mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.5g	
昼 食	★全粥240g	豆腐ハンバーグ	卵	★全粥240g	メンチカツ	乳麦	★全粥240g	ハニーマスタードチキン	麦	★全粥240g	あぶらかれい生姜煮	麦	★全粥240g	鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け	乳麦	
	きのこあん	麦	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	菜の花	麦	鶏肉と野菜の中華炒め	卵乳麦	春雨のごま炒め	卵乳麦	卵乳麦	
	豚肉と白菜のトマ煮込み	乳麦	乳麦	カリフラワーとウインナーのカレー炒め	乳麦	麦	麦	麩とえのきのさつと煮	麦	おからと玉ねぎのサラダ	麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	
	インゲンのごま和え	麦	麦	和風マヨネーズ和え	卵麦	麦	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	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	麦	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	217kcal	376kcal	エネルギー	314kcal	473kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	276kcal	435kcal	エネルギー	259kcal	418kcal
蛋白質	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	20.2g	23.9g	蛋白質	9.6g	13.3g	
脂質	脂質	15.4g	16.1g	脂質	20.7g	21.4g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	14.4g	15.1g	
炭水化物	炭水化物	11.5g	44.5g	炭水化物	23.4g	56.4g	炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	21.6g	54.6g	
ナトリウム	ナトリウム	563mg	1003mg	ナトリウム	737mg	1177mg	ナトリウム	767mg	1207mg	ナトリウム	803mg	1243mg	ナトリウム	849mg	1289mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
夕 食	★全粥240g	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	★全粥240g	おでん	卵麦	★全粥240g	プリのごま醤油焼	麦	★全粥240g	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	★全粥240g	赤魚の照焼	麦	
	菜の花のツナ炒め	卵乳麦	卵乳麦	鶏そぼろと大豆の煮物	麦	麦	人参グラッセ	乳麦	キヌサヤ	麦	麦	麦	ピーマンのおかか和え	麦		
	キャベツの白ドレ和え	卵麦	卵麦	春菊の酢味噌和え	麦	麦	麦	麦	カリフラワーの煮物	卵麦	麦	麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	麦	麦	★味噌汁	麦		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	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	226kcal	385kcal	エネルギー	174kcal	333kcal	エネルギー	240kcal	399kcal	エネルギー	101kcal	260kcal	エネルギー	194kcal	353kcal
蛋白質	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	12.6g	16.3g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	15.7g	19.4g	
脂質	脂質	14.8g	15.5g	脂質	5.3g	6.0g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	2.4g	3.1g	脂質	7.2g	7.9g	
炭水化物	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	19.8g	52.8g	炭水化物	15.5g	48.5g	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	16.5g	49.5g	
ナトリウム	ナトリウム	820mg	1260mg	ナトリウム	863mg	1303mg	ナトリウム	718mg	1158mg	ナトリウム	667mg	1107mg	ナトリウム	875mg	1315mg	
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	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
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	588kcal	1065kcal	エネルギー	625kcal	1102kcal	エネルギー	639kcal	1116kcal	エネルギー	604kcal	1081kcal	エネルギー	616kcal	1093kcal
	蛋白質	蛋白質	27.3g	38.4g	蛋白質	26.3g	37.4g	蛋白質	33.0g	44.1g	蛋白質	31.1g	42.2g	蛋白質	32.5g	43.6g
	脂質	脂質	36.9g	39.0g	脂質	33.8g	35.9g	脂質	35.7g	37.8g	脂質	30.8g	32.9g	脂質	31.8g	33.9g
	炭水化物	炭水化物	39.7g	138.7g	炭水化物	54.8g	153.8g	炭水化物	45.4g	144.4g	炭水化物	54.3g	153.3g	炭水化物	50.1g	149.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2038mg	3358mg	ナトリウム	2179mg	3499mg	ナトリウム	2010mg	3330mg	ナトリウム	1952mg	3272mg	ナトリウム	2268mg	3588mg
	塩分	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	4.9g	8.3g	食塩相当量	5.8g	9.1g

★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

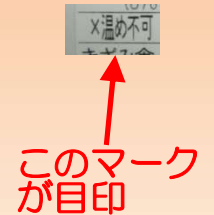


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。