

「刻み食」 週間献立表

	12月6日(月)		12月7日(火)		12月8日(水)		12月9日(木)		12月10日(金)											
朝 食	★全粥240g	厚焼玉子	卵麦	★全粥240g	鶏ごぼう	麦	★全粥240g	スクランブルエッグ	卵乳	★全粥240g	がんもと白菜の煮物	麦								
	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	麦	野菜トマトビーンズ	卵乳	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦									
	キャベツの白ドレ和え	卵麦	卵麦	おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦	卵乳麦	白菜のおかかポン酢和え	麦	麦	マカロニの明太マヨ和え	卵麦									
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	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							
	エネルギー	エネルギー	186kcal	345kcal	エネルギー	エネルギー	211kcal	370kcal	エネルギー	エネルギー	112kcal	271kcal	エネルギー	エネルギー	147kcal	306kcal	エネルギー	エネルギー	222kcal	381kcal
	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	蛋白質	11.0g	14.7g
脂質	脂質	10.6g	11.3g	脂質	脂質	13.3g	14.0g	脂質	脂質	5.6g	6.3g	脂質	脂質	10.1g	10.8g	脂質	脂質	11.4g	12.1g	
炭水化物	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	炭水化物	10.9g	43.9g	炭水化物	炭水化物	9.0g	42.0g	炭水化物	炭水化物	18.1g	51.1g	
ナトリウム	ナトリウム	568mg	1008mg	ナトリウム	ナトリウム	611mg	1051mg	ナトリウム	ナトリウム	681mg	1121mg	ナトリウム	ナトリウム	465mg	905mg	ナトリウム	ナトリウム	755mg	1195mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	
昼 食	★全粥240g	サワラの梅タレ焼	麦	★全粥240g	田楽煮	麦	★全粥240g	キャベツメンチ	卵乳麦	★全粥240g	かれい塩焼	乳麦								
	人参のきんぴら	麦	麦	ナスの油炒め	麦	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦									
	豚肉豆腐	麦	麦	バンバンジーサラダ	乳麦	乳麦	パスタのクリーム煮	乳麦	麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦									
	法蓮草とツナのトマトリネ	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	春菊のおひたし	麦	麦	ベーコンのサラダ	卵乳麦									
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	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							
	エネルギー	エネルギー	212kcal	371kcal	エネルギー	エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	エネルギー	285kcal	444kcal	エネルギー	エネルギー	283kcal	442kcal
蛋白質	蛋白質	16.8g	20.5g	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	蛋白質	17.7g	21.4g	蛋白質	蛋白質	6.3g	10.0g	
脂質	脂質	9.8g	10.5g	脂質	脂質	6.0g	6.7g	脂質	脂質	15.3g	16.0g	脂質	脂質	18.6g	19.3g	脂質	脂質	9.7g	10.4g	
炭水化物	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	炭水化物	27.4g	60.4g	炭水化物	炭水化物	9.7g	42.7g	炭水化物	炭水化物	42.7g	75.7g	
ナトリウム	ナトリウム	1008mg	1448mg	ナトリウム	ナトリウム	751mg	1191mg	ナトリウム	ナトリウム	720mg	1160mg	ナトリウム	ナトリウム	889mg	1329mg	ナトリウム	ナトリウム	1052mg	1492mg	
塩分	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.7g	3.8g	
夕 食	★全粥240g	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	★全粥240g	赤魚のみぞれ煮	麦	★全粥240g	鶏のカレー照煮込み	麦	★全粥240g	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦								
	かぼちやのゴマ煮	麦	麦	人参グラッセ	乳麦	乳麦	アスパラ	麦	麦	スナッフえんどう	卵乳麦									
	オクラのさつぱりオリーブ	卵麦	卵麦	豚肉ときくらげの卵炒め	卵麦	卵麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦									
	★味噌汁	麦	麦	麩と若芽の酢の物	麦	麦	ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦	麦	和風サラダ	卵麦									
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	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							
	エネルギー	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	エネルギー	239kcal	398kcal	エネルギー	エネルギー	264kcal	423kcal	エネルギー	エネルギー	207kcal	366kcal	エネルギー	エネルギー	272kcal	431kcal
蛋白質	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	蛋白質	15.3g	19.0g	蛋白質	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	蛋白質	14.1g	17.8g	
脂質	脂質	12.1g	12.8g	脂質	脂質	11.8g	12.5g	脂質	脂質	18.4g	19.1g	脂質	脂質	10.2g	10.9g	脂質	脂質	16.2g	16.9g	
炭水化物	炭水化物	18.6g	51.6g	炭水化物	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	炭水化物	11.9g	44.9g	炭水化物	炭水化物	19.9g	52.9g	炭水化物	炭水化物	18.3g	51.3g	
ナトリウム	ナトリウム	768mg	1208mg	ナトリウム	ナトリウム	799mg	1239mg	ナトリウム	ナトリウム	759mg	1199mg	ナトリウム	ナトリウム	935mg	1375mg	ナトリウム	ナトリウム	684mg	1124mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	
合 計	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g								
	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	612kcal	1089kcal	エネルギー	エネルギー	608kcal	1085kcal	エネルギー	エネルギー	653kcal	1130kcal	エネルギー	エネルギー	639kcal	1116kcal	エネルギー	エネルギー	777kcal	1254kcal
	蛋白質	蛋白質	34.0g	45.1g	蛋白質	蛋白質	31.3g	42.4g	蛋白質	蛋白質	27.8g	38.9g	蛋白質	蛋白質	31.7g	42.8g	蛋白質	蛋白質	31.4g	42.5g
	脂質	脂質	32.5g	34.6g	脂質	脂質	31.1g	33.2g	脂質	脂質	39.3g	41.4g	脂質	脂質	38.9g	41.0g	脂質	脂質	37.3g	39.4g
	炭水化物	炭水化物	46.8g	145.8g	炭水化物	炭水化物	48.5g	147.5g	炭水化物	炭水化物	50.2g	149.2g	炭水化物	炭水化物	38.6g	137.6g	炭水化物	炭水化物	79.1g	178.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2344mg	3664mg	ナトリウム	ナトリウム	2161mg	3481mg	ナトリウム	ナトリウム	2160mg	3480mg	ナトリウム	ナトリウム	2289mg	3609mg	ナトリウム	ナトリウム	2491mg	3811mg
塩分	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	6.3g	9.7g	

★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

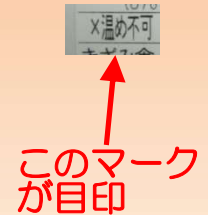


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。