

「刻み食」 週間献立表

	12月13日(月)		12月14日(火)		12月15日(水)		12月16日(木)		12月17日(金)							
朝 食	★全粥240g	きのこの玉子とじ	卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	鶏大豆	麦	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	しめじの中華玉子とじ	卵乳麦					
		さつま芋の炒り煮	麦	三色炒め煮	麦落	人参しりしり	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	切干とインゲンの煮物	麦					
		もずくの酢の物	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	コールスローサラダ	卵麦	かぼちゃのオリーブサラダ	卵乳麦					
		★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			
	エネルギー	エネルギー	114kcal	273kcal	エネルギー	131kcal	290kcal	エネルギー	193kcal	352kcal	エネルギー	167kcal	326kcal	エネルギー	155kcal	314kcal
	蛋白質	蛋白質	3.2g	6.9g	蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	3.8g	7.5g	蛋白質	4.2g	7.9g
脂質	脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	9.9g	10.6g	
炭水化物	炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	12.2g	45.2g	炭水化物	19.9g	52.9g	炭水化物	13.5g	46.5g	
ナトリウム	ナトリウム	582mg	1022mg	ナトリウム	661mg	1101mg	ナトリウム	504mg	944mg	ナトリウム	492mg	932mg	ナトリウム	743mg	1183mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
昼 食	★全粥240g	ブリの幽庵焼	麦	★全粥240g	照焼チキン	麦	★全粥240g	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	★全粥240g	太刀魚の青じそ焼	麦	★全粥240g	ポークチャップ	乳	
		人参のレモン煮	乳麦	オニオンソテー	乳麦	一口ナスのオランダ煮	麦	人参のきんぴら	麦	春雨の五目炒め	麦		ふきと人参の甘露煮	麦		
		れんこんの五目炒め煮	麦	ふきと大根のスープ煮	卵乳麦落	玉子スパサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	春雨の五目炒め	麦		竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦		
		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	★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	303kcal	462kcal	エネルギー	203kcal	362kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	241kcal	400kcal	エネルギー	265kcal	424kcal
	蛋白質	蛋白質	17.5g	21.2g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	10.7g	14.4g
脂質	脂質	17.7g	18.4g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	15.6g	16.3g	
炭水化物	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	23.0g	56.0g	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	20.1g	53.1g	
ナトリウム	ナトリウム	592mg	1032mg	ナトリウム	872mg	1312mg	ナトリウム	848mg	1288mg	ナトリウム	972mg	1412mg	ナトリウム	831mg	1271mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
夕 食	★全粥240g	焼肉塩炒め	麦か	★全粥240g	和風おろしハンバーグ	乳麦	★全粥240g	メバルみりん焼	麦	★全粥240g	和風唐揚げ	麦	★全粥240g	白身魚のみぞれ煮	麦	
		大根と椎茸の煮物	麦	キヌサヤ	卵乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	オクラのベベロンチーノ	卵麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		豚バラと白菜のクリーム煮込み	乳麦か	
		ごぼうのごま酢和え	麦	とうふのかに玉あんかけ	卵麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か				野菜のピーナッツ和え	麦落		三色野菜ナムル	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	264kcal	423kcal	エネルギー	245kcal	404kcal	エネルギー	195kcal	354kcal	エネルギー	301kcal	460kcal	エネルギー	191kcal	350kcal
	蛋白質	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	9.1g	12.8g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	16.4g	20.1g
脂質	脂質	15.5g	16.2g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	7.9g	8.6g	
炭水化物	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	20.5g	53.5g	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	26.6g	59.6g	炭水化物	14.5g	47.5g	
ナトリウム	ナトリウム	992mg	1432mg	ナトリウム	753mg	1193mg	ナトリウム	898mg	1338mg	ナトリウム	1097mg	1537mg	ナトリウム	888mg	1328mg	
塩分	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
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	681kcal	1158kcal	エネルギー	579kcal	1056kcal	エネルギー	666kcal	1143kcal	エネルギー	709kcal	1186kcal	エネルギー	611kcal	1088kcal
	蛋白質	蛋白質	32.0g	43.1g	蛋白質	27.3g	38.4g	蛋白質	31.4g	42.5g	蛋白質	32.6g	43.7g	蛋白質	31.3g	42.4g
	脂質	脂質	36.3g	38.4g	脂質	27.6g	29.7g	脂質	36.1g	38.2g	脂質	36.5g	38.6g	脂質	33.4g	35.5g
	炭水化物	炭水化物	54.3g	153.3g	炭水化物	50.8g	149.8g	炭水化物	50.3g	149.3g	炭水化物	64.4g	163.4g	炭水化物	48.1g	147.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2166mg	3486mg	ナトリウム	2286mg	3606mg	ナトリウム	2250mg	3570mg	ナトリウム	2561mg	3881mg	ナトリウム	2462mg	3782mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.6g	9.9g	食塩相当量	6.3g	9.6g

★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。