

「刻み食」 週間献立表

| | 12月20日(月) | | 12月21日(火) | | 12月22日(水) | | 12月23日(木) | | 12月24日(金) | | |
|--------|--|------------|--|------------|---|------------|--|------------|--|------------|----------|
| 朝 食 | ★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 ブロッコリーの煮物 大豆と人参の煮物 ★味噌汁 | | ★全粥240g 竹輪とインゲンの玉子とじ れんこんと人参の甘露煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁 | | ★全粥240g 白身魚のしんじょう えのきのきんぴら キャベツの土佐煮 ★味噌汁 | | ★全粥240g 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のごま炒め 一夜漬(大根昆布) ★味噌汁 | | ★全粥240g 厚焼玉子 大根とベーコンの煮物 キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁 | | |
| | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | |
| | エネルギー | 206kcal | 365kcal | 117kcal | 276kcal | 136kcal | 295kcal | 135kcal | 294kcal | 137kcal | 296kcal |
| | 蛋白質 | 10.6g | 14.3g | 5.5g | 9.2g | 5.2g | 8.9g | 3.8g | 7.5g | 6.0g | 9.7g |
| | 脂質 | 12.5g | 13.2g | 2.3g | 3.0g | 7.7g | 8.4g | 7.6g | 8.3g | 6.9g | 7.6g |
| | 炭水化物 | 12.1g | 45.1g | 18.5g | 51.5g | 11.8g | 44.8g | 12.4g | 45.4g | 13.3g | 46.3g |
| | ナトリウム | 400mg | 840mg | 669mg | 1109mg | 598mg | 1038mg | 509mg | 949mg | 606mg | 1046mg |
| 塩分 | 食塩相当量 1.0g | 2.1g | 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 | 2.4g | 食塩相当量 1.5g | 2.7g | |
| 昼 食 | ★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 人参グラッセ 中華うま煮 カレーかぼちゃ ★味噌汁 | | ★全粥240g 赤魚の生姜煮 法蓮草 卵乳麦 キャベツと豚肉のカキソース炒め 卵乳麦 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁 | | ★全粥240g カルビ丼の具 白菜ときのこの煮物 卵乳麦 チンゲン菜とピーマンのソテー ★味噌汁 | | ★全粥240g ハニーマスタードチキン ミックスソテー 卵乳麦 大根とツナの炒め物 じゃが芋と人参のカレー炒め ★味噌汁 | | ★全粥240g ます白糍焼 チンゲン菜ソテー 卵乳麦 赤玉南瓜の柚子そぼろあん 白菜と油揚げの味噌煮 ★味噌汁 | | |
| | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | |
| | エネルギー | 223kcal | 382kcal | 196kcal | 355kcal | 307kcal | 466kcal | 206kcal | 365kcal | 219kcal | 378kcal |
| | 蛋白質 | 5.8g | 9.5g | 14.9g | 18.6g | 10.5g | 14.2g | 12.5g | 16.2g | 16.8g | 20.5g |
| | 脂質 | 9.7g | 10.4g | 8.4g | 9.1g | 19.2g | 19.9g | 8.4g | 9.1g | 8.2g | 8.9g |
| | 炭水化物 | 27.2g | 60.2g | 15.7g | 48.7g | 22.3g | 55.3g | 19.6g | 52.6g | 18.1g | 51.1g |
| | ナトリウム | 911mg | 1351mg | 738mg | 1178mg | 1043mg | 1483mg | 827mg | 1267mg | 713mg | 1153mg |
| 塩分 | 食塩相当量 2.3g | 3.4g | 食塩相当量 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 2.7g | 3.8g | 食塩相当量 2.1g | 3.2g | 食塩相当量 1.8g | 2.9g | |
| 夕 食 | ★全粥240g 鯖の照焼 麦 ふきのかつお煮 鶏肉のすき焼煮 野菜のおろし煮 ★味噌汁 | | ★全粥240g ささみ大葉フライ 麦 人参のレモン煮 卵乳麦 ひき肉と豆腐のうま煮 麦落か マカロニマリネサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 | | ★全粥240g 八宝菜 麦え ふきの含め煮 卵乳麦 白花豆煮 麦 ★味噌汁 | | ★全粥240g ブリの磯辺焼 麦 人参グラッセ 卵乳麦 ひじきと挽肉の炒め煮 麦 なすのトロ口生姜煮 麦 ★味噌汁 | | ★全粥240g メンチカツ 乳麦 青じそパスタ 麦 れんこんとさつま揚げの煮物 卵乳麦 青菜と高野豆腐の煮物 麦 ★味噌汁 | | |
| | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | |
| | エネルギー | 259kcal | 418kcal | 331kcal | 490kcal | 252kcal | 411kcal | 262kcal | 421kcal | 304kcal | 463kcal |
| | 蛋白質 | 13.4g | 17.1g | 14.1g | 17.8g | 12.1g | 15.8g | 15.3g | 19.0g | 12.1g | 15.8g |
| | 脂質 | 16.5g | 17.2g | 18.4g | 19.1g | 8.5g | 9.2g | 14.8g | 15.5g | 15.1g | 15.8g |
| | 炭水化物 | 11.3g | 44.3g | 25.5g | 58.5g | 30.1g | 63.1g | 12.0g | 45.0g | 30.1g | 63.1g |
| | ナトリウム | 677mg | 1117mg | 841mg | 1281mg | 889mg | 1329mg | 778mg | 1218mg | 932mg | 1372mg |
| 塩分 | 食塩相当量 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 2.1g | 3.3g | 食塩相当量 2.3g | 3.4g | 食塩相当量 2.0g | 3.1g | 食塩相当量 2.4g | 3.5g | |
| 合 計 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 |
| | エネルギー | 688kcal | 1165kcal | 644kcal | 1121kcal | 695kcal | 1172kcal | 603kcal | 1080kcal | 660kcal | 1137kcal |
| | 蛋白質 | 29.8g | 40.9g | 34.5g | 45.6g | 27.8g | 38.9g | 31.6g | 42.7g | 34.9g | 46.0g |
| | 脂質 | 38.7g | 40.8g | 29.1g | 31.2g | 35.4g | 37.5g | 30.8g | 32.9g | 30.2g | 32.3g |
| | 炭水化物 | 50.6g | 149.6g | 59.7g | 158.7g | 64.2g | 163.2g | 44.0g | 143.0g | 61.5g | 160.5g |
| | ナトリウム | 1988mg | 3308mg | 2248mg | 3568mg | 2530mg | 3850mg | 2114mg | 3434mg | 2251mg | 3571mg |
| | 塩分 | 食塩相当量 5.0g | 8.3g | 食塩相当量 5.7g | 9.1g | 食塩相当量 6.5g | 9.8g | 食塩相当量 5.4g | 8.7g | 食塩相当量 5.7g | 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

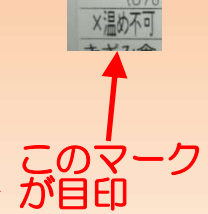


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。