

「刻み食」 週間献立表

	1月3日(月)		1月4日(火)		1月5日(水)		1月6日(木)		1月7日(金)		
朝 食	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきの煮物 竹の子と人参のおかか煮 ★味噌汁	乳麦落 麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 牛肉のきんぴら チンゲン菜の明太炒め ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 麩の玉子とじ 三色炒め煮 切昆布としめじの煮物 ★味噌汁	卵乳麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 鶏大豆 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g ツナの玉子とじ 五色煮 きくらげとこんにやくの佃煮 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	
	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	84kcal	243kcal	219kcal	378kcal	122kcal	281kcal	137kcal	296kcal	114kcal	273kcal
	蛋白質	5.0g	8.7g	7.7g	11.4g	5.6g	9.3g	8.8g	12.5g	5.5g	9.2g
	脂質	2.9g	3.6g	15.3g	16.0g	5.1g	5.8g	5.7g	6.4g	5.9g	6.6g
	炭水化物	9.4g	42.4g	12.2g	45.2g	15.0g	48.0g	12.2g	45.2g	10.6g	43.6g
	ナトリウム	524mg	964mg	858mg	1298mg	708mg	1148mg	478mg	918mg	527mg	967mg
塩分	食塩相当量 1.3g	2.5g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.2g	2.3g	食塩相当量 1.3g	2.5g	
昼 食	★全粥240g プリの照焼 大根の甘酢漬け 炊き合せ 黒豆 ★味噌汁	麦 麦 麦	★全粥240g ポークチャップ スープキャベツ パスタのクリーム煮 ★味噌汁	乳 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g さわら南蛮焼 オニオンソテー 筑前煮 さつま芋の炒り煮 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 天津飯の具(関東風) 春雨の五目炒め 大根とえのきのきんぴら ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のムニエル 豚肉とじゃが芋の昆布煮 れんこんと油揚げの煮物 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	
	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	322kcal	481kcal	212kcal	371kcal	256kcal	415kcal	255kcal	414kcal	294kcal	453kcal
	蛋白質	18.8g	22.5g	10.0g	13.7g	16.5g	20.2g	8.2g	11.9g	15.2g	18.9g
	脂質	14.2g	14.9g	9.9g	10.6g	10.4g	11.1g	12.7g	13.4g	14.3g	15.0g
	炭水化物	27.9g	60.9g	21.3g	54.3g	22.8g	55.8g	26.5g	59.5g	23.2g	56.2g
	ナトリウム	844mg	1284mg	701mg	1141mg	774mg	1214mg	1044mg	1484mg	579mg	1019mg
塩分	食塩相当量 2.1g	3.3g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 2.7g	3.8g	食塩相当量 1.5g	2.6g	
夕 食	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼 はんぺんの玉子とじ 人参しりしり ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 白菜煮込みハンバーグ 人参グラッセ さつま揚げと小松菜の煮浸し ジャガ芋ときのこの煮物 ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g ヒレカツ 味噌カツソース オクラのペペロンチーノ 豚挽き肉と切干大根の煮物 ナスの油炒め ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 きのこソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め ゴボウとベーコンのトマト炒め ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 白菜のスープ煮 ひじきと挽肉の炒め煮 ★味噌汁	麦 卵乳麦 乳麦 麦 麦	
	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	282kcal	441kcal	203kcal	362kcal	215kcal	374kcal	209kcal	368kcal	209kcal	368kcal
	蛋白質	13.7g	17.4g	9.5g	13.2g	6.5g	10.2g	14.3g	18.0g	12.5g	16.2g
	脂質	15.9g	16.6g	6.2g	6.9g	14.2g	14.9g	11.1g	11.8g	11.3g	12.0g
	炭水化物	16.3g	49.3g	24.9g	57.9g	13.0g	46.0g	13.1g	46.1g	13.2g	46.2g
	ナトリウム	814mg	1254mg	910mg	1350mg	565mg	1005mg	837mg	1277mg	768mg	1208mg
塩分	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 1.4g	2.6g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.0g	3.1g	
合 計	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきの煮物 竹の子と人参のおかか煮 ★味噌汁	乳麦落 麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 牛肉のきんぴら チンゲン菜の明太炒め ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 麩の玉子とじ 三色炒め煮 切昆布としめじの煮物 ★味噌汁	卵乳麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 鶏大豆 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g ツナの玉子とじ 五色煮 きくらげとこんにやくの佃煮 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	
	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	634kcal	1111kcal	593kcal	1070kcal	601kcal	1078kcal	617kcal	1094kcal
	蛋白質	37.5g	48.6g	27.2g	38.3g	28.6g	39.7g	31.3g	42.4g	33.2g	44.3g
	脂質	33.0g	35.1g	31.4g	33.5g	29.7g	31.8g	29.5g	31.6g	31.5g	33.6g
	炭水化物	53.6g	152.6g	58.4g	157.4g	50.8g	149.8g	51.8g	150.8g	47.0g	146.0g
	ナトリウム	2182mg	3502mg	2469mg	3789mg	2047mg	3367mg	2359mg	3679mg	1874mg	3194mg
塩分	食塩相当量 5.5g	9.0g	食塩相当量 6.3g	9.6g	食塩相当量 5.2g	8.6g	食塩相当量 6.0g	9.3g	食塩相当量 4.8g	8.2g	

★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

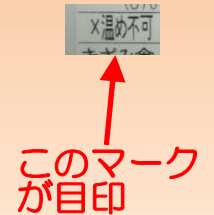


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。