

「刻み食」 週間献立表

	1月10日(月)		1月11日(火)		1月12日(水)		1月13日(木)		1月14日(金)		
朝 食	★全粥240g	ひき肉と里芋の味噌煮	★全粥240g	ミートインオムレツ	★全粥240g	さつま芋と豚肉の揚煮	★全粥240g	鶏肉と厚揚げの煮物	★全粥240g	南瓜のそぼろ煮	
	きんぴら	麦	麦	卵麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	インゲンと人参のグラッセ	卵麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦	麦	麦	麦	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	一夜漬(白菜昆布)	麦	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	120kcal	279kcal	116kcal	275kcal	128kcal	287kcal	199kcal	358kcal	136kcal	295kcal
	たんぱく質	4.1g	7.8g	4.3g	8.0g	7.7g	11.4g	11.0g	14.7g	7.1g	10.8g
脂質	4.2g	4.9g	6.2g	6.9g	4.2g	4.9g	9.4g	10.1g	3.8g	4.5g	
炭水化物	17.8g	50.8g	11.1g	44.1g	15.1g	48.1g	17.0g	50.0g	18.3g	51.3g	
ナトリウム	468mg	908mg	377mg	817mg	461mg	901mg	656mg	1096mg	685mg	1125mg	
塩分	1.2g	2.3g	1.0g	2.1g	1.2g	2.3g	1.7g	2.8g	1.7g	2.9g	
昼 食	★全粥240g	肉カボチャ	★全粥240g	さば梅煮	★全粥240g	鶏肉のマーマレード煮	★全粥240g	ロールキャベツの味噌煮込み	★全粥240g	肉団子の柚子風味野菜あん	
	菜の花のツナ炒め	麦	野菜のおろし煮	麦	アスパラ	麦	麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	若布の塩こうじ和え	卵麦	菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え	麦落	麦	ブロッコリーとハムのクリーム煮	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	★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	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	271kcal	430kcal	266kcal	425kcal	313kcal	472kcal	176kcal	335kcal	166kcal	325kcal
	たんぱく質	11.1g	14.8g	14.4g	18.1g	12.8g	16.5g	8.9g	12.6g	9.0g	12.7g
脂質	10.2g	10.9g	16.6g	17.3g	19.6g	20.3g	5.7g	6.4g	6.6g	7.3g	
炭水化物	36.1g	69.1g	14.7g	47.7g	21.3g	54.3g	22.9g	55.9g	18.8g	51.8g	
ナトリウム	1135mg	1575mg	732mg	1172mg	684mg	1124mg	849mg	1289mg	994mg	1434mg	
塩分	2.9g	4.0g	1.9g	3.0g	1.7g	2.9g	2.2g	3.3g	2.5g	3.6g	
夕 食	★全粥240g	プリの磯辺焼	★全粥240g	トマトチキンカレーのルー	★全粥240g	ほっけみりん焼	★全粥240g	えびカツ	★全粥240g	サワラの照焼	
	うま塩キャベツ	麦	白花豆煮	麦	人参のきんぴら	麦	麦	麦	麦	麦	
	大根とベーコンの煮物	麦	野菜のおひたし	麦	豚肉としめじの生姜炒め	麦	麦	麦	麦	麦	
	五目うの花	麦	★味噌汁	麦	かにかまと春雨の中華和え	麦	麦	麦	麦	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	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	244kcal	403kcal	357kcal	516kcal	243kcal	402kcal	243kcal	402kcal	353kcal	512kcal
たんぱく質	15.6g	19.3g	18.0g	21.7g	15.1g	18.8g	7.3g	11.0g	17.7g	21.4g	
脂質	14.2g	14.9g	14.7g	15.4g	9.1g	9.8g	13.5g	14.2g	21.8g	22.5g	
炭水化物	12.9g	45.9g	36.1g	69.1g	23.8g	56.8g	22.4g	55.4g	19.2g	52.2g	
ナトリウム	799mg	1239mg	1068mg	1508mg	854mg	1294mg	726mg	1166mg	919mg	1359mg	
塩分	2.0g	3.2g	2.7g	3.8g	2.2g	3.3g	1.8g	3.0g	2.3g	3.5g	
合 計	★全粥240g	栄養価	★全粥240g	栄養価	★全粥240g	栄養価	★全粥240g	栄養価	★全粥240g	栄養価	
	エネルギー	635kcal	1112kcal	739kcal	1216kcal	684kcal	1161kcal	618kcal	1095kcal	655kcal	1132kcal
	たんぱく質	30.8g	41.9g	36.7g	47.8g	35.6g	46.7g	27.2g	38.3g	33.8g	44.9g
	脂質	28.6g	30.7g	37.5g	39.6g	32.9g	35.0g	28.6g	30.7g	32.2g	34.3g
	炭水化物	66.8g	165.8g	61.9g	160.9g	60.2g	159.2g	62.3g	161.3g	56.3g	155.3g
	ナトリウム	2402mg	3722mg	2177mg	3497mg	1999mg	3319mg	2231mg	3551mg	2598mg	3918mg
	塩分	6.1g	9.5g	5.6g	8.9g	5.1g	8.5g	5.7g	9.1g	6.5g	10.0g

★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。