

# 「刻み食」 週間献立表

	1月17日(月)		1月18日(火)		1月19日(水)		1月20日(木)		1月21日(金)		
朝 食	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	
	竹輪と玉ねぎの卵とじ	鶏肉と大豆の生姜煮	鶏肉と大豆の生姜煮	鶏肉と大豆の生姜煮	大根と豚肉の甘辛煮	大根と豚肉の甘辛煮	しめじの中華玉子とじ	しめじの中華玉子とじ	豚肉と野菜のトマト炒め	豚肉と野菜のトマト炒め	
	きのこのきんぴら	白菜と若布の煮物	白菜と若布の煮物	白菜と若布の煮物	野菜炒め	野菜炒め	切干大根煮	切干大根煮	インゲンとえのきの炒め物	インゲンとえのきの炒め物	
	蒸し鶏と小松菜のごま和え	一夜漬(大根人参)	一夜漬(大根人参)	一夜漬(大根人参)	人参しりしり	人参しりしり	マゼニアンサラダ	マゼニアンサラダ	法蓮草のおひたし	法蓮草のおひたし	
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★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	153kcal	312kcal	128kcal	287kcal	178kcal	337kcal	163kcal	322kcal	150kcal	309kcal
蛋白質	8.0g	11.7g	9.3g	13.0g	6.0g	9.7g	3.8g	7.5g	10.2g	13.9g	
脂質	7.0g	7.7g	5.7g	6.4g	12.1g	12.8g	11.1g	11.8g	7.7g	8.4g	
炭水化物	16.2g	49.2g	10.5g	43.5g	10.1g	43.1g	12.1g	45.1g	11.8g	44.8g	
ナトリウム	577mg	1017mg	558mg	998mg	489mg	929mg	792mg	1232mg	735mg	1175mg	
塩分	1.5g	2.6g	1.4g	2.5g	1.2g	2.4g	2.0g	3.1g	1.9g	3.0g	
昼 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵麦え	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	
	かわい塩焼	オクラのペペロンチーノ	かわい塩焼	オクラのペペロンチーノ	海老ちらしの具	海老ちらしの具	鶏のごまとタレ煮	鶏のごまとタレ煮	白身魚の味噌煮	白身魚の味噌煮	
	法蓮草ソテー	洋風肉じゃがが煮	法蓮草ソテー	洋風肉じゃがが煮	鶏肉のすき焼煮	鶏肉のすき焼煮	ブロッコリー	ブロッコリー	菜の花	菜の花	
	ナスと麩の炒め煮	キャベツのピーナッツ和え	ナスと麩の炒め煮	キャベツのピーナッツ和え	菜の花としめじの和え物	菜の花としめじの和え物	大豆と人参の煮物	大豆と人参の煮物	麩の野菜あんかけ	麩の野菜あんかけ	
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★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	175kcal	334kcal	292kcal	451kcal	189kcal	348kcal	262kcal	421kcal	147kcal	306kcal
蛋白質	17.2g	20.9g	8.3g	12.0g	13.3g	17.0g	15.8g	19.5g	14.5g	18.2g	
脂質	7.2g	7.9g	15.7g	16.4g	4.6g	5.3g	13.1g	13.8g	1.6g	2.3g	
炭水化物	8.8g	41.8g	30.1g	63.1g	25.1g	58.1g	20.7g	53.7g	18.9g	51.9g	
ナトリウム	788mg	1228mg	633mg	1073mg	1104mg	1544mg	634mg	1074mg	974mg	1414mg	
塩分	2.0g	3.1g	1.6g	2.7g	2.8g	3.9g	1.6g	2.7g	2.5g	3.6g	
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦え	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	
	すき焼	オニオンソースハンバーグ	すき焼	オニオンソースハンバーグ	八宝菜	八宝菜	メバルみりん焼	メバルみりん焼	ロールキャベツのクリーム煮	ロールキャベツのクリーム煮	
	ふきと人参の甘露煮	アスパラ	ふきと人参の甘露煮	アスパラ	高野豆腐の味噌煮	高野豆腐の味噌煮	ふきのきんぴら	ふきのきんぴら	キヌサヤ	キヌサヤ	
	レモンかぼちゃ	ブロッコリーの煮物	レモンかぼちゃ	ブロッコリーの煮物	マカロニサラダ	マカロニサラダ	豆腐のあつさりカレー煮込み	豆腐のあつさりカレー煮込み	ジャーマンポテト	ジャーマンポテト	
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★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	277kcal	436kcal	221kcal	380kcal	263kcal	422kcal	194kcal	353kcal	326kcal	485kcal
蛋白質	8.4g	12.1g	13.4g	17.1g	11.1g	14.8g	15.8g	19.5g	7.5g	11.2g	
脂質	16.2g	16.9g	10.9g	11.6g	13.4g	14.1g	8.8g	9.5g	19.9g	20.6g	
炭水化物	22.3g	55.3g	16.5g	49.5g	22.0g	55.0g	13.6g	46.6g	28.6g	61.6g	
ナトリウム	816mg	1256mg	1228mg	1668mg	725mg	1165mg	662mg	1102mg	678mg	1118mg	
塩分	2.1g	3.2g	3.1g	4.2g	1.8g	3.0g	1.7g	2.8g	1.7g	2.8g	
合 計	★全粥240g	フルセット	★全粥240g	フルセット	★全粥240g	フルセット	★全粥240g	フルセット	★全粥240g	フルセット	
	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	605kcal	1082kcal	641kcal	1118kcal	630kcal	1107kcal	619kcal	1096kcal	623kcal	1100kcal
	蛋白質	33.6g	44.7g	31.0g	42.1g	30.4g	41.5g	35.4g	46.5g	32.2g	43.3g
	脂質	30.4g	32.5g	32.3g	34.4g	30.1g	32.2g	33.0g	35.1g	29.2g	31.3g
	炭水化物	47.3g	146.3g	57.1g	156.1g	57.2g	156.2g	46.4g	145.4g	59.3g	158.3g
	ナトリウム	2181mg	3501mg	2419mg	3739mg	2318mg	3638mg	2088mg	3408mg	2387mg	3707mg
塩分	5.6g	8.9g	6.1g	9.4g	5.8g	9.3g	5.3g	8.6g	6.1g	9.4g	

★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

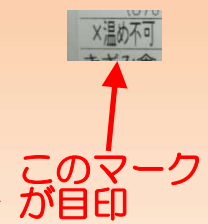


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。