

「刻み食」 週間献立表

	12月27日(月)		12月28日(火)		12月29日(水)		12月30日(木)		12月31日(金)			
朝 食	★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 インゲンとえのきの炒め物 切干大根のおから煮 ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦		スクランブルエッグ スパトマト炒め ブロッコリーとハムのクリーム煮 ★味噌汁		卵乳 乳麦 卵乳麦 麦		焼き豆腐ときのこの生煮あんかけ 若竹煮 春雨の中華和え ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 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	栄養価	
	エネルギー	108kcal	267kcal	201kcal	360kcal	106kcal	265kcal	138kcal	297kcal	186kcal	345kcal	
	蛋白質	5.5g	9.2g	5.9g	9.6g	4.3g	8.0g	7.9g	11.6g	6.4g	10.1g	
	脂質	4.1g	4.8g	13.4g	14.1g	2.4g	3.1g	5.5g	6.2g	9.9g	10.6g	
	炭水化物	13.2g	46.2g	14.8g	47.8g	17.4g	50.4g	15.4g	48.4g	15.9g	48.9g	
	ナトリウム	642mg	1082mg	385mg	825mg	682mg	1122mg	735mg	1175mg	650mg	1090mg	
塩分	1.6g	2.8g	1.0g	2.1g	1.7g	2.9g	1.9g	3.0g	1.7g	2.8g		
昼 食	★全粥240g 白身魚のガーリックオイル焼き オクラのペペロンチーノ 麩の野菜あんかけ 赤玉南瓜煮 ★味噌汁		乳 鶏肉の韓国風炒め 白菜と厚揚げののり煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁		麦落 乳麦 麦		★全粥240g 赤魚の青じそ焼 ピーマンのおかか和え ネギ味噌炒め 肉入りうの花 ★味噌汁		麦 麦 麦		卵麦 乳麦 卵麦 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	栄養価	
	エネルギー	174kcal	333kcal	185kcal	344kcal	183kcal	342kcal	272kcal	431kcal	240kcal	399kcal	
	蛋白質	11.4g	15.1g	9.9g	13.6g	17.0g	20.7g	14.8g	18.5g	10.0g	13.7g	
	脂質	6.6g	7.3g	8.1g	8.8g	7.0g	7.7g	13.0g	13.7g	13.2g	13.9g	
	炭水化物	16.8g	49.8g	17.5g	50.5g	13.0g	46.0g	24.1g	57.1g	19.7g	52.7g	
	ナトリウム	570mg	1010mg	662mg	1102mg	784mg	1224mg	806mg	1246mg	723mg	1163mg	
塩分	1.4g	2.6g	1.7g	2.8g	2.0g	3.1g	2.1g	3.2g	1.8g	3.0g		
夕 食	★全粥240g 牛肉とキャベツの炒め物 鶏ミンチと小松菜の煮物 ごぼう大豆 ★味噌汁		麦 乳麦 麦		サワラのごま醤油焼 キャベツソテー 豚肉ジャガ煮 油揚げと菜の花の煮物 ★味噌汁		麦 乳麦 麦		★全粥240g 豚肉のおろし煮 ツナと大豆の炒め煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		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	栄養価	
	エネルギー	327kcal	486kcal	215kcal	374kcal	308kcal	467kcal	210kcal	369kcal	183kcal	342kcal	
	蛋白質	18.1g	21.8g	15.8g	19.5g	13.7g	17.4g	9.6g	13.3g	20.0g	23.7g	
	脂質	19.4g	20.1g	9.2g	9.9g	20.7g	21.4g	10.9g	11.6g	4.8g	5.5g	
	炭水化物	18.4g	51.4g	16.1g	49.1g	15.8g	48.8g	14.5g	47.5g	14.9g	47.9g	
	ナトリウム	856mg	1296mg	693mg	1133mg	803mg	1243mg	912mg	1352mg	655mg	1095mg	
塩分	2.2g	3.3g	1.8g	2.9g	2.0g	3.2g	2.3g	3.4g	1.7g	2.8g		
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	609kcal	1086kcal	601kcal	1078kcal	597kcal	1074kcal	620kcal	1097kcal	609kcal	1086kcal	
	蛋白質	35.0g	46.1g	31.6g	42.7g	35.0g	46.1g	32.3g	43.4g	36.4g	47.5g	
	脂質	30.1g	32.2g	30.7g	32.8g	30.1g	32.2g	29.4g	31.5g	27.9g	30.0g	
	炭水化物	48.4g	147.4g	48.4g	147.4g	46.2g	145.2g	54.0g	153.0g	50.5g	149.5g	
	ナトリウム	2068mg	3388mg	1740mg	3060mg	2269mg	3589mg	2453mg	3773mg	2028mg	3348mg	
	塩分	5.2g	8.7g	4.5g	7.8g	5.7g	9.2g	6.3g	9.6g	5.2g	8.6g	

★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

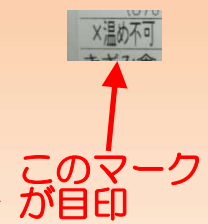


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。