「刻み食」　週間献立表

		1月24日（月）		1月25日（火）		1月26日（水）		1月27日（木）		1月28日（金）	
朝食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		豚すき風煮物	麦	スクランブルエッグ	卵乳	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	ネギ味噌炒め	麦
		さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	パスタのクリーム煮	乳麦	ウインナーときのこの炒め物	乳麦	金時豆煮	麦	オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦
		昆布の佃煮	麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	卵麦	一夜漬(白菜小松菜)	麦	きのこの佃煮	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 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー 114kcal	273kcal	エネルギー 177kcal	336kcal	エネルギー 124kcal	283kcal	エネルギー 155kcal	314kcal	エネルギー 156kcal	315kcal
	蛋白質	蛋白質 6.6g	10.3g	蛋白質 6.1g	9.8g	蛋白質 8.0g	11.7g	蛋白質 5.4g	9.1g	蛋白質 9.2g	12.9g
	脂 質	脂 質 4.4g	5.1g	脂 質 11.8g	12.5g	脂 質 6.5g	7.2g	脂 質 6.0g	6.7g	脂 質 7.4g	8.1g
	炭水化物	炭水化物 12.2g	45.2g	炭水化物 11.9g	44.9g	炭水化物 10.1g	43.1g	炭水化物 20.1g	53.1g	炭水化物 13.6g	46.6g
	ナトリウム	ナトリウム 526mg	966mg	ナトリウム 512mg	952mg	ナトリウム 751mg	1191mg	ナトリウム 529mg	969mg	ナトリウム 449mg	889mg
	塩 分	食塩相当量 1.3g	2.5g	食塩相当量 1.3g	2.4g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 1.3g	2.5g	食塩相当量 1.1g	2.3g
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		やわらかチキンのガーリックトマト仕立て	乳麦	赤魚の醤油バター焼き	乳麦	鶏肉の韓国風炒め	麦落	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	炊き合せ	麦
		スナップえんどう		オニオンソテー	乳麦	ツナあっさり煮	麦	アスパラ		コーンと挽肉の炒め物	乳麦か
		ふきと大根のスープ煮	卵乳麦落か	ホイコーロー	麦落	さっぱりポテトサラダ	卵乳麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦	玉子スパサラダ	卵乳麦
		キャベツサラダ	卵乳麦	煮生酢	麦	★味噌汁	麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落	★味噌汁	麦
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦		
	栄養価	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー 197kcal	356kcal	エネルギー 206kcal	365kcal	エネルギー 249kcal	408kcal	エネルギー 242kcal	401kcal	エネルギー 303kcal	462kcal
	蛋白質	蛋白質 10.6g	14.3g	蛋白質 15.7g	19.4g	蛋白質 10.9g	14.6g	蛋白質 9.4g	13.1g	蛋白質 13.2g	16.9g
	脂 質	脂 質 11.7g	12.4g	脂 質 8.5g	9.2g	脂 質 13.7g	14.4g	脂 質 9.9g	10.6g	脂 質 18.0g	18.7g
	炭水化物	炭水化物 12.6g	45.6g	炭水化物 16.5g	49.5g	炭水化物 19.5g	52.5g	炭水化物 26.4g	59.4g	炭水化物 20.7g	53.7g
	ナトリウム	ナトリウム 757mg	1197mg	ナトリウム 958mg	1398mg	ナトリウム 921mg	1361mg	ナトリウム 847mg	1287mg	ナトリウム 861mg	1301mg
	塩 分	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.4g	3.6g	食塩相当量 2.3g	3.5g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.2g	3.3g
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		鯖のレモンペッパー焼き		大根とつくねの煮物	卵乳麦	ブリのごま焼	麦	焼肉塩炒め	麦か	中華丼の具	麦え
		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	ひじきと大豆の煮物	麦	人参のきんぴら	麦	れんこんとさつま揚の煮物	卵麦	肉入りうの花	乳麦
		さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め	麦	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦	なすのトロトロ生姜煮	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	ひじきとごぼうのナムル	麦
		春雨の酢の物	麦	★味噌汁	麦	もずくの酢の物	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
		★味噌汁	麦			★味噌汁	麦				
	栄養価	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー 355kcal	514kcal	エネルギー 227kcal	386kcal	エネルギー 228kcal	387kcal	エネルギー 267kcal	426kcal	エネルギー 205kcal	364kcal
	蛋白質	蛋白質 14.3g	18.0g	蛋白質 12.4g	16.1g	蛋白質 12.4g	16.1g	蛋白質 12.9g	16.6g	蛋白質 11.7g	15.4g
	脂 質	脂 質 22.8g	23.5g	脂 質 11.6g	12.3g	脂 質 12.4g	13.1g	脂 質 15.2g	15.9g	脂 質 9.7g	10.4g
	炭水化物	炭水化物 21.0g	54.0g	炭水化物 19.5g	52.5g	炭水化物 11.7g	44.7g	炭水化物 18.2g	51.2g	炭水化物 18.5g	51.5g
	ナトリウム	ナトリウム 934mg	1374mg	ナトリウム 889mg	1329mg	ナトリウム 830mg	1270mg	ナトリウム 1017mg	1457mg	ナトリウム 968mg	1408mg
	塩 分	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.6g	3.7g	食塩相当量 2.5g	3.6g
合計	栄養価	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー 666kcal	1143kcal	エネルギー 610kcal	1087kcal	エネルギー 601kcal	1078kcal	エネルギー 664kcal	1141kcal	エネルギー 664kcal	1141kcal
	蛋白質	蛋白質 31.5g	42.6g	蛋白質 34.2g	45.3g	蛋白質 31.3g	42.4g	蛋白質 27.7g	38.8g	蛋白質 34.1g	45.2g
	脂 質	脂 質 38.9g	41.0g	脂 質 31.9g	34.0g	脂 質 32.6g	34.7g	脂 質 31.1g	33.2g	脂 質 35.1g	37.2g
	炭水化物	炭水化物 45.8g	144.8g	炭水化物 47.9g	146.9g	炭水化物 41.3g	140.3g	炭水化物 64.7g	163.7g	炭水化物 52.8g	151.8g
	ナトリウム	ナトリウム 2217mg	3537mg	ナトリウム 2359mg	3679mg	ナトリウム 2502mg	3822mg	ナトリウム 2393mg	3713mg	ナトリウム 2278mg	3598mg
	塩 分	食塩相当量 5.6g	9.0g	食塩相当量 6.0g	9.4g	食塩相当量 6.3g	9.7g	食塩相当量 6.1g	9.5g	食塩相当量 5.8g	9.2g

★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。