

「刻み食」 週間献立表

	1月31日(月)		2月1日(火)		2月2日(水)		2月3日(木)		2月4日(金)			
朝 食	★全粥240g	肉詰いなり煮	卵麦	乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	カシラワーとウインナーのカレー炒め	一夜漬(白菜人参)	★味噌汁	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	★全粥240g	鶏大豆	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	★全粥240g	切干大根のおから煮	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	★全粥240g	三色野菜ナムル	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	★全粥240g	★味噌汁	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	★全粥240g	★味噌汁	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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
エネルギー	エネルギー	103kcal	262kcal	エネルギー	142kcal	301kcal	エネルギー	126kcal	285kcal	エネルギー	152kcal	311kcal
蛋白質	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	6.2g	9.9g
脂質	脂質	5.0g	5.7g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	4.9g	5.6g	脂質	9.7g	10.4g
炭水化物	炭水化物	9.4g	42.4g	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	9.6g	42.6g
ナトリウム	ナトリウム	660mg	1100mg	ナトリウム	687mg	1127mg	ナトリウム	763mg	1203mg	ナトリウム	554mg	994mg
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.4g	2.5g
昼 食	★全粥240g	カツとじ	卵乳麦	豆腐ハンバーグ	卵	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	赤玉南瓜煮	麦	麦	きのこあん	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	大根と若芽の梅おほか	麦	麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	★味噌汁	麦	麦	オクラともぼろのピーナツ味噌和え	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	ミックスカレーのルー	乳麦	乳麦	豚肉のおろし煮	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	ミネストローネ	乳麦	乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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
エネルギー	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	182kcal	341kcal	エネルギー	305kcal	464kcal	エネルギー	234kcal	393kcal
蛋白質	蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	7.8g	11.5g
脂質	脂質	12.9g	13.6g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	11.0g	11.7g
炭水化物	炭水化物	26.2g	59.2g	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	25.5g	58.5g
ナトリウム	ナトリウム	817mg	1257mg	ナトリウム	763mg	1203mg	ナトリウム	871mg	1311mg	ナトリウム	828mg	1268mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g
夕 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	あぶらかれい生姜煮	麦	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	人参グラッセ	乳麦	乳麦	一口ナスのオランダ煮	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	中華うま煮	卵乳麦	卵乳麦	フロココリーのサラダ	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	卵麦	★味噌汁	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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
エネルギー	エネルギー	244kcal	403kcal	エネルギー	285kcal	444kcal	エネルギー	201kcal	360kcal	エネルギー	256kcal	415kcal
蛋白質	蛋白質	17.5g	21.2g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	14.4g	18.1g
脂質	脂質	11.2g	11.9g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	12.4g	13.1g
炭水化物	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	12.2g	45.2g	炭水化物	11.6g	44.6g	炭水化物	23.4g	56.4g
ナトリウム	ナトリウム	880mg	1320mg	ナトリウム	747mg	1187mg	ナトリウム	751mg	1191mg	ナトリウム	874mg	1314mg
塩分	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g
合 計	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
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
エネルギー	エネルギー	595kcal	1072kcal	エネルギー	609kcal	1086kcal	エネルギー	632kcal	1109kcal	エネルギー	642kcal	1119kcal
蛋白質	蛋白質	30.2g	41.3g	蛋白質	27.9g	39.0g	蛋白質	35.1g	46.2g	蛋白質	28.4g	39.5g
脂質	脂質	29.1g	31.2g	脂質	34.6g	36.7g	脂質	34.7g	36.8g	脂質	33.1g	35.2g
炭水化物	炭水化物	52.8g	151.8g	炭水化物	43.6g	142.6g	炭水化物	44.0g	143.0g	炭水化物	58.5g	157.5g
ナトリウム	ナトリウム	2357mg	3677mg	ナトリウム	2197mg	3517mg	ナトリウム	2385mg	3705mg	ナトリウム	2256mg	3576mg
塩分	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.0g

★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

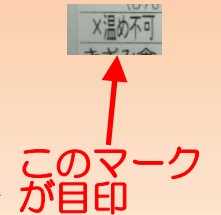


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。