

「刻み食」 週間献立表

	2月7日(月)		2月8日(火)		2月9日(水)		2月10日(木)		2月11日(金)				
朝 食	★全粥240g	厚焼玉子	卵麦	★全粥240g	鶏ごぼう	麦	★全粥240g	スクランブルエッグ	卵乳	★全粥240g	がんもと白菜の煮物	麦	
	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	卵麦	ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦	麦	ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み	卵乳	卵乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		
	キャベツの白ドレ和え	卵麦	麦	なめこ昆布	麦	麦	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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
	エネルギー	エネルギー	186kcal	345kcal	エネルギー	168kcal	327kcal	エネルギー	141kcal	300kcal	エネルギー	186kcal	345kcal
	たんぱく質	たんぱく質	7.6g	11.3g	たんぱく質	7.0g	10.7g	たんぱく質	6.7g	10.4g	たんぱく質	5.5g	9.2g
脂質	脂質	10.6g	11.3g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	4.4g	5.1g	脂質	14.5g	15.2g	
炭水化物	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	8.4g	41.4g	
ナトリウム	ナトリウム	568mg	1008mg	ナトリウム	543mg	983mg	ナトリウム	492mg	932mg	ナトリウム	481mg	921mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	
昼 食	★全粥240g	チキンのおろしマトソース	乳麦	★全粥240g	赤魚の生姜煮	麦	★全粥240g	鶏のカレー照煮込み	麦	★全粥240g	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	
	インゲンソテー	麦	乳麦	菜の花	麦	麦	人参グラッセ	乳麦	麦	スナッフえんどう	卵乳麦		
	かぼちやのゴマ煮	麦	卵麦	豚肉ときくらげの卵炒め	卵乳麦	麦	パスタのクリーム煮	乳麦	麦	五色きんぴら	卵麦		
	オクラのさつぱりオリーブ	卵麦	麦	おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦	麦	野菜のおひたし	麦	麦	若芽と春雨のサラダ	麦		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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
	エネルギー	エネルギー	238kcal	397kcal	エネルギー	291kcal	450kcal	エネルギー	225kcal	384kcal	エネルギー	191kcal	350kcal
たんぱく質	たんぱく質	13.0g	16.7g	たんぱく質	16.3g	20.0g	たんぱく質	10.6g	14.3g	たんぱく質	5.7g	9.4g	
脂質	脂質	12.4g	13.1g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	7.5g	8.2g	
炭水化物	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	25.7g	58.7g	
ナトリウム	ナトリウム	796mg	1236mg	ナトリウム	725mg	1165mg	ナトリウム	819mg	1259mg	ナトリウム	835mg	1275mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
夕 食	★全粥240g	さわら南蛮焼	麦	★全粥240g	田楽煮	麦	★全粥240g	キャベツメンチ	卵乳麦	★全粥240g	かれい塩焼	麦	
	人参のきんぴら	麦	麦	ナスの油炒め	麦	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦		
	豚肉豆腐	麦	麦	バンバンジーサラダ	乳麦	麦	厚揚げと大根の煮物	乳麦	麦	豚バラとじゃが芋の山椒炒め	麦		
	白菜と若芽のナムル	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	いんげんと鶏肉のさつぱり胡麻酢和え	麦	麦	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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
	エネルギー	エネルギー	220kcal	379kcal	エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	265kcal	424kcal	エネルギー	231kcal	390kcal
たんぱく質	たんぱく質	15.0g	18.7g	たんぱく質	7.4g	11.1g	たんぱく質	9.7g	13.4g	たんぱく質	18.6g	22.3g	
脂質	脂質	10.5g	11.2g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	11.7g	12.4g	
炭水化物	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	23.1g	56.1g	炭水化物	12.5g	45.5g	
ナトリウム	ナトリウム	945mg	1385mg	ナトリウム	751mg	1191mg	ナトリウム	708mg	1148mg	ナトリウム	909mg	1349mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
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
	エネルギー	エネルギー	644kcal	1121kcal	エネルギー	617kcal	1094kcal	エネルギー	631kcal	1108kcal	エネルギー	608kcal	1085kcal
	たんぱく質	たんぱく質	35.6g	46.7g	たんぱく質	30.7g	41.8g	たんぱく質	27.0g	38.1g	たんぱく質	29.8g	40.9g
	脂質	脂質	33.5g	35.6g	脂質	35.1g	37.2g	脂質	30.7g	32.8g	脂質	33.7g	35.8g
	炭水化物	炭水化物	48.8g	147.8g	炭水化物	44.9g	143.9g	炭水化物	61.4g	160.4g	炭水化物	46.6g	145.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2309mg	3629mg	ナトリウム	2019mg	3339mg	ナトリウム	2019mg	3339mg	ナトリウム	2225mg	3545mg
	塩分	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	5.6g	8.9g

★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

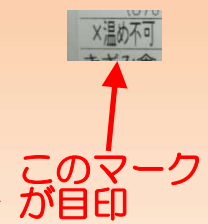


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。