

「刻み食」 週間献立表

	2月14日(月)		2月15日(火)		2月16日(水)		2月17日(木)		2月18日(金)			
朝 食	★全粥240g	きのこの玉子とじ	卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	麦	高野豆腐インゲン煮	麦	和風ポトフ	乳麦	麦	
	さつま芋と小松菜の煮物	麦	三色炒め煮	麦落	麦	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦	一ノナスのオランダ煮	麦	麦	
	もずくの酢の物	麦	若芽の酢味噌和え	麦	麦	麦	人参しりしり	麦	カリフラワーのピクルス	麦	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	145kcal	304kcal	100kcal	259kcal	104kcal	263kcal	119kcal	278kcal	
	蛋白質	3.2g	6.9g	7.3g	11.0g	8.4g	12.1g	2.7g	6.4g	8.2g	11.9g	
脂質	3.1g	3.8g	5.8g	6.5g	3.7g	4.4g	3.2g	3.9g	5.3g	6.0g		
炭水化物	17.6g	50.6g	16.4g	49.4g	8.5g	41.5g	14.5g	47.5g	10.1g	43.1g		
ナトリウム	588mg	1028mg	676mg	1116mg	447mg	887mg	434mg	874mg	781mg	1221mg		
塩分	1.5g	2.6g	1.7g	2.8g	1.1g	2.3g	1.1g	2.2g	2.0g	3.1g		
昼 食	★全粥240g	ホイコーロー	麦落	和風おろしハンバーグ	乳麦	麦	メバルみりん焼	麦	和風唐揚げ	麦	麦	
	なすのトロ口生姜煮	麦	ブロッコリー	麦	麦	卵乳麦	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	麦	白身魚の生姜煮	麦
	ごぼうのごま酢和え	麦	とうふのかに玉あんかけ	卵麦	麦	卵麦	麦	大根と人参のきんぴら	麦	麦	スナッフえんどう	麦
	★味噌汁	麦	春雨のサラダ	卵乳麦	麦	卵麦	麦	野菜のピーナッツ和え	麦	麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	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	283kcal	442kcal	247kcal	406kcal	196kcal	355kcal	285kcal	444kcal	259kcal	418kcal	
蛋白質	8.2g	11.9g	9.5g	13.2g	13.2g	16.9g	12.7g	16.4g	14.7g	18.4g		
脂質	17.4g	18.1g	12.5g	13.2g	9.0g	9.7g	13.8g	14.5g	14.1g	14.8g		
炭水化物	18.9g	51.9g	20.8g	53.8g	15.3g	48.3g	28.9g	61.9g	17.9g	50.9g		
ナトリウム	1065mg	1505mg	772mg	1212mg	906mg	1346mg	1021mg	1461mg	705mg	1145mg		
塩分	2.7g	3.8g	2.0g	3.1g	2.3g	3.4g	2.6g	3.7g	1.8g	2.9g		
夕 食	★全粥240g	プリの幽庵焼	麦	鶏肉のカレー風味焼	麦	麦	肉団子と野菜のクリーム煮	卵乳麦	麦	麦	麦	
	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	オニオンソテー	麦	麦	麦	ふきと大根のスープ煮	卵乳麦	麦	麦	麦	
	れんこんの五目炒め煮	麦	食べるトマトスープ	麦	麦	麦	卵乳麦	麦	麦	麦	麦	
	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	麦	麦	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	305kcal	464kcal	192kcal	351kcal	305kcal	464kcal	294kcal	453kcal	267kcal	426kcal		
蛋白質	17.5g	21.2g	12.0g	15.7g	9.4g	13.1g	17.7g	21.4g	10.9g	14.6g		
脂質	18.3g	19.0g	9.8g	10.5g	17.5g	18.2g	17.5g	18.2g	15.6g	16.3g		
炭水化物	15.7g	48.7g	12.7g	45.7g	26.6g	59.6g	16.3g	49.3g	20.5g	53.5g		
ナトリウム	587mg	1027mg	793mg	1233mg	956mg	1396mg	1053mg	1493mg	883mg	1323mg		
塩分	1.5g	2.6g	2.0g	3.1g	2.4g	3.6g	2.7g	3.8g	2.2g	3.4g		
合 計	★全粥240g	ホイコーロー	麦落	和風おろしハンバーグ	乳麦	麦	メバルみりん焼	麦	和風唐揚げ	麦	麦	
	なすのトロ口生姜煮	麦	ブロッコリー	麦	麦	卵乳麦	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	麦	白身魚の生姜煮	麦
	ごぼうのごま酢和え	麦	とうふのかに玉あんかけ	卵麦	麦	卵麦	麦	大根と人参のきんぴら	麦	麦	スナッフえんどう	麦
	★味噌汁	麦	春雨のサラダ	卵乳麦	麦	卵麦	麦	野菜のピーナッツ和え	麦	麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	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	696kcal	1173kcal	584kcal	1061kcal	601kcal	1078kcal	683kcal	1160kcal	645kcal	1122kcal	
蛋白質	28.9g	40.0g	28.8g	39.9g	31.0g	42.1g	33.1g	44.2g	33.8g	44.9g		
脂質	38.8g	40.9g	28.1g	30.2g	30.2g	32.3g	34.5g	36.6g	35.0g	37.1g		
炭水化物	52.2g	151.2g	49.9g	148.9g	50.4g	149.4g	59.7g	158.7g	48.5g	147.5g		
ナトリウム	2240mg	3560mg	2241mg	3561mg	2309mg	3629mg	2508mg	3828mg	2369mg	3689mg		
塩分	5.7g	9.0g	5.7g	9.0g	5.8g	9.3g	6.4g	9.7g	6.0g	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

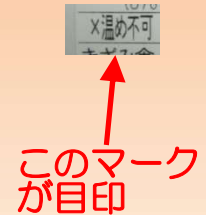


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。