

「刻み食」 週間献立表

	2月21日(月)		2月22日(火)		2月23日(水)		2月24日(木)		2月25日(金)						
朝 食	★全粥240g	大根と豚肉の甘辛煮 中華うま煮 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁	麦落 卵乳麦か 麦 麦	★全粥240g	竹輪と玉ねぎの卵とじ れんこんと人参の甘露煮 インゲンのごま和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g	白身魚のしんじょう えのきのきんぴら キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦落 麦	★全粥240g	豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のごま炒め 一夜漬(大根昆布) ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g	油揚げの玉子とじ ウインナーときのこの炒め物 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁	卵麦 乳麦 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	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	155kcal	314kcal	141kcal	300kcal	156kcal	315kcal	135kcal	294kcal	121kcal	280kcal	135kcal	294kcal	121kcal	280kcal
	蛋白質	5.6g	9.3g	5.1g	8.8g	5.0g	8.7g	3.8g	7.5g	6.8g	10.5g	3.8g	7.5g	6.8g	10.5g
	脂質	9.8g	10.5g	6.0g	6.7g	9.4g	10.1g	7.6g	8.3g	6.0g	6.7g	7.6g	8.3g	6.0g	6.7g
	炭水化物	10.1g	43.1g	17.7g	50.7g	13.1g	46.1g	12.4g	45.4g	11.0g	44.0g	12.4g	45.4g	11.0g	44.0g
	ナトリウム	637mg	1077mg	514mg	954mg	576mg	1016mg	509mg	949mg	595mg	1035mg	509mg	949mg	595mg	1035mg
塩分	1.6g	2.7g	1.3g	2.4g	1.5g	2.6g	1.3g	2.4g	1.5g	2.6g	1.3g	2.4g	1.5g	2.6g	
昼 食	★全粥240g	鯖の照焼 大根の酢漬 鶏肉のすき焼煮 春菊のおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g	ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 マカロニマリネサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦落か 卵乳麦 麦	★全粥240g	八宝菜 白花豆煮 ジャガペーコンサラダ ★味噌汁	麦え 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	ブリの磯辺焼 ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g	メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豆腐としめじのとろみ煮 和風サラダ ★味噌汁	乳麦 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	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	268kcal	427kcal	331kcal	490kcal	291kcal	450kcal	260kcal	419kcal	284kcal	443kcal	260kcal	419kcal	284kcal	443kcal
	蛋白質	14.7g	18.4g	14.1g	17.8g	12.8g	16.5g	19.4g	23.1g	8.5g	12.2g	19.4g	23.1g	8.5g	12.2g
	脂質	16.8g	17.5g	18.4g	19.1g	10.1g	10.8g	13.3g	14.0g	17.3g	18.0g	13.3g	14.0g	17.3g	18.0g
	炭水化物	12.8g	45.8g	25.5g	58.5g	36.1g	69.1g	13.5g	46.5g	23.3g	56.3g	13.5g	46.5g	23.3g	56.3g
	ナトリウム	716mg	1156mg	841mg	1281mg	918mg	1358mg	1027mg	1467mg	786mg	1226mg	1027mg	1467mg	786mg	1226mg
塩分	1.8g	2.9g	2.1g	3.3g	2.3g	3.5g	2.6g	3.7g	2.0g	3.1g	2.6g	3.7g	2.0g	3.1g	
夕 食	★全粥240g	ロールキャベツのクリーム煮 ブロッコリー 大豆と人参の煮物 三色和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g	あぶらかれいみぞれ煮 法蓮草 キャベツと豚肉のカキソース炒め 若芽の酢の物 ★味噌汁	麦 卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g	カルビ丼の具 カリフラワーの煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁	麦落 卵麦 麦 麦	★全粥240g	ハニーマスタードチキン 人参グラッセ 大根とツナの炒め物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g	ます白糍焼 ミックソテー 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 和風スパゲティ ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 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	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	222kcal	381kcal	207kcal	366kcal	280kcal	439kcal	252kcal	411kcal	255kcal	414kcal	252kcal	411kcal	255kcal	414kcal
	蛋白質	10.7g	14.4g	19.1g	22.8g	10.5g	14.2g	14.1g	17.8g	18.2g	21.9g	14.1g	17.8g	18.2g	21.9g
	脂質	9.1g	9.8g	7.5g	8.2g	16.3g	17.0g	15.1g	15.8g	10.2g	10.9g	15.1g	15.8g	10.2g	10.9g
	炭水化物	24.9g	57.9g	16.7g	49.7g	21.9g	54.9g	15.7g	48.7g	20.2g	53.2g	15.7g	48.7g	20.2g	53.2g
	ナトリウム	727mg	1167mg	862mg	1302mg	1043mg	1483mg	866mg	1306mg	692mg	1132mg	866mg	1306mg	692mg	1132mg
塩分	1.8g	3.0g	2.2g	3.3g	2.7g	3.8g	2.2g	3.3g	1.8g	2.9g	2.2g	3.3g	1.8g	2.9g	
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	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	645kcal	1122kcal	679kcal	1156kcal	727kcal	1204kcal	647kcal	1124kcal	660kcal	1137kcal	647kcal	1124kcal	660kcal	1137kcal
	蛋白質	31.0g	42.1g	38.3g	49.4g	28.3g	39.4g	37.3g	48.4g	33.5g	44.6g	37.3g	48.4g	33.5g	44.6g
	脂質	35.7g	37.8g	31.9g	34.0g	35.8g	37.9g	36.0g	38.1g	33.5g	35.6g	36.0g	38.1g	33.5g	35.6g
	炭水化物	47.8g	146.8g	59.9g	158.9g	71.1g	170.1g	41.6g	140.6g	54.5g	153.5g	41.6g	140.6g	54.5g	153.5g
	ナトリウム	2080mg	3400mg	2217mg	3537mg	2537mg	3857mg	2402mg	3722mg	2073mg	3393mg	2402mg	3722mg	2073mg	3393mg
	塩分	5.2g	8.6g	5.6g	9.0g	6.5g	9.9g	6.1g	9.4g	5.3g	8.6g	6.1g	9.4g	5.3g	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

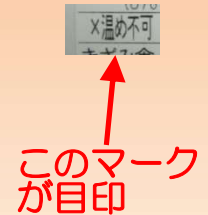


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。