

# 「刻み食」 週間献立表

	10月10日(月)		10月11日(火)		10月12日(水)		10月13日(木)		10月14日(金)			
朝 食	★全粥240g	厚焼玉子	卵麦	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	スクランブルエッグ	卵乳麦	★全粥240g	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦
	切干大根のカレーきんぴら	卵麦	乳麦	ナスの油炒め	麦	食べるトマトスープ	乳麦	なめこと若芽のサツと煮	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	麦
	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	麦	キャベツとツナのナムル	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	麦
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	149kcal	308kcal	エネルギー	エネルギー	166kcal	325kcal	エネルギー	エネルギー	131kcal	290kcal
	たんぱく質	たんぱく質	7.0g	10.7g	たんぱく質	たんぱく質	4.3g	8.0g	たんぱく質	たんぱく質	8.3g	12.0g
脂質	脂質	6.9g	7.6g	脂質	脂質	8.7g	9.4g	脂質	脂質	5.8g	6.5g	
炭水化物	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	炭水化物	11.4g	44.4g	
ナトリウム	ナトリウム	667mg	1107mg	ナトリウム	ナトリウム	467mg	907mg	ナトリウム	ナトリウム	541mg	981mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	
昼 食	★全粥240g	サワラのバジルオリーブ焼	卵乳麦	根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	白身魚のみぞれ煮	麦	★全粥240g	焼肉塩炒め	麦
	きのこソテー	乳麦	麦	大豆と人参の煮物	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	菜の花	麦	里芋のおろし煮	麦	麦
	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦	卵麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	カボチャとレンコンのサラダ	卵乳麦	金時豆煮	麦	菜の花のおひたし	麦	麦
	春雨のサラダ	卵乳麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	297kcal	456kcal	エネルギー	エネルギー	279kcal	438kcal	エネルギー	エネルギー	248kcal	407kcal
たんぱく質	たんぱく質	13.8g	17.5g	たんぱく質	たんぱく質	11.8g	15.5g	たんぱく質	たんぱく質	9.5g	13.2g	
脂質	脂質	20.3g	21.0g	脂質	脂質	15.2g	15.9g	脂質	脂質	14.1g	14.8g	
炭水化物	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	炭水化物	23.2g	56.2g	炭水化物	炭水化物	20.0g	53.0g	
ナトリウム	ナトリウム	711mg	1151mg	ナトリウム	ナトリウム	722mg	1162mg	ナトリウム	ナトリウム	911mg	1351mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	
夕 食	★全粥240g	甘辛チキン	麦	★全粥240g	かれい塩焼	卵乳麦	★全粥240g	やわらかメンチカツ	卵乳麦	★全粥240g	ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦
	うま塩キャベツ	麦	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ミックスソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	ひじきと大豆の煮物	麦	麦
	豆腐のかい風あんかけ	卵麦	卵麦	豚肉ときくらげの卵炒め	卵乳麦	イカと白菜の中華煮	卵乳麦	豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦	オクラのポン酢ジュレ和え	麦	麦
	野菜のおひたし	麦	麦	麩と若芽の酢の物	麦	和風スパゲティ	乳麦	おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	麦
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	エネルギー	185kcal	344kcal	エネルギー	エネルギー	324kcal	483kcal
たんぱく質	たんぱく質	12.0g	15.7g	たんぱく質	たんぱく質	19.1g	22.8g	たんぱく質	たんぱく質	11.4g	15.1g	
脂質	脂質	9.3g	10.0g	脂質	脂質	7.6g	8.3g	脂質	脂質	17.6g	18.3g	
炭水化物	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	炭水化物	9.8g	42.8g	炭水化物	炭水化物	30.4g	63.4g	
ナトリウム	ナトリウム	817mg	1257mg	ナトリウム	ナトリウム	913mg	1353mg	ナトリウム	ナトリウム	1054mg	1494mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.7g	3.8g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	643kcal	1120kcal	エネルギー	エネルギー	630kcal	1107kcal	エネルギー	エネルギー	703kcal	1180kcal
	たんぱく質	たんぱく質	32.8g	43.9g	たんぱく質	たんぱく質	35.2g	46.3g	たんぱく質	たんぱく質	29.2g	40.3g
	脂質	脂質	36.5g	38.6g	脂質	脂質	31.5g	33.6g	脂質	脂質	37.5g	39.6g
	炭水化物	炭水化物	43.8g	142.8g	炭水化物	炭水化物	49.8g	148.8g	炭水化物	炭水化物	61.8g	160.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2195mg	3515mg	ナトリウム	ナトリウム	2102mg	3422mg	ナトリウム	ナトリウム	2506mg	3826mg
	塩分	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	食塩相当量	6.4g	9.7g

★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

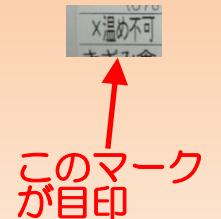


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。