

「刻み食」 週間献立表

	10月24日(月)			10月25日(火)			10月26日(水)			10月27日(木)			10月28日(金)			
朝 食	★全粥240g	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	★全粥240g	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	★全粥240g	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	★全粥240g	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	★全粥240g	大根と竹輪の煮物	麦	
		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		きんぴられんこん	麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		白菜の煮びたし	麦	
		キャベツとベーコンのごま酢和え	卵乳麦		なすの中華風南蛮漬け	麦		青梗菜の胡麻豆板醤和え	麦		野菜のおひたし	麦		ポテトチキン	卵乳麦	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	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	200kcal	359kcal	エネルギー	エネルギー	106kcal	265kcal	エネルギー	エネルギー	160kcal	319kcal	エネルギー	エネルギー	146kcal	305kcal
	蛋白質	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	蛋白質	8.5g	12.2g
脂質	脂質	11.6g	12.3g	脂質	脂質	4.7g	5.4g	脂質	脂質	9.4g	10.1g	脂質	脂質	6.9g	7.6g	
炭水化物	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	炭水化物	7.9g	40.9g	炭水化物	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	炭水化物	12.6g	45.6g	
ナトリウム	ナトリウム	700mg	1140mg	ナトリウム	ナトリウム	522mg	962mg	ナトリウム	ナトリウム	862mg	1302mg	ナトリウム	ナトリウム	700mg	1140mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	
昼 食	★全粥240g	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	★全粥240g	鶏肉の韓国風炒め	麦落	★全粥240g	照焼ハンバーグ	乳麦	★全粥240g	鶏肉のきのこあん	麦	★全粥240g	キーマカレーのルー	乳麦	
		インゲンソテー	乳麦		春雨のごま炒め	麦		バジルスパ	麦		里芋と白菜の味噌煮	麦		鶏肉と厚揚げの煮物	乳麦	
		五色煮豆	卵麦		ポテトマサラダ	卵乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		かにかまと春雨の中華和え	卵麦か		菜の花とツナの辛子和え	麦	
		スパゲティサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		カリフラワーのピクルス	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
		★味噌汁	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	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	287kcal	446kcal	エネルギー	エネルギー	290kcal	449kcal	エネルギー	エネルギー	200kcal	359kcal	エネルギー	エネルギー	219kcal	378kcal
蛋白質	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	蛋白質	10.4g	14.1g	
脂質	脂質	17.0g	17.7g	脂質	脂質	14.3g	15.0g	脂質	脂質	6.1g	6.8g	脂質	脂質	8.9g	9.6g	
炭水化物	炭水化物	23.6g	56.6g	炭水化物	炭水化物	27.6g	60.6g	炭水化物	炭水化物	23.1g	56.1g	炭水化物	炭水化物	23.1g	56.1g	
ナトリウム	ナトリウム	853mg	1293mg	ナトリウム	ナトリウム	905mg	1345mg	ナトリウム	ナトリウム	720mg	1160mg	ナトリウム	ナトリウム	812mg	1252mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	
夕 食	★全粥240g	白身魚みりん焼	麦	★全粥240g	キャベツメンチ	卵乳麦	★全粥240g	ポークチャップ	乳	★全粥240g	さば塩焼		★全粥240g	生姜焼き	麦落	
		人参グラッセ	乳麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か		ごぼう大豆	麦		ピーマンソテー	卵乳麦		切干とインゲンの煮物	麦	
		筑前煮	麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦		キャベツの麻婆あんかけ	麦落		コールスローサラダ	卵麦	
		切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦		オクラのさっぱりオリーブ	卵麦か		★味噌汁	麦		若芽とパインの酢の物	麦		★味噌汁	麦	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	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	202kcal	361kcal	エネルギー	エネルギー	276kcal	435kcal	エネルギー	エネルギー	264kcal	423kcal	エネルギー	エネルギー	261kcal	420kcal
蛋白質	蛋白質	17.4g	21.1g	蛋白質	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	蛋白質	11.7g	15.4g	
脂質	脂質	8.6g	9.3g	脂質	脂質	16.3g	17.0g	脂質	脂質	13.1g	13.8g	脂質	脂質	16.7g	17.4g	
炭水化物	炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	炭水化物	15.3g	48.3g	
ナトリウム	ナトリウム	663mg	1103mg	ナトリウム	ナトリウム	731mg	1171mg	ナトリウム	ナトリウム	730mg	1170mg	ナトリウム	ナトリウム	955mg	1395mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	
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	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	689kcal	1166kcal	エネルギー	エネルギー	672kcal	1149kcal	エネルギー	エネルギー	624kcal	1101kcal	エネルギー	エネルギー	626kcal	1103kcal
	蛋白質	蛋白質	34.8g	45.9g	蛋白質	蛋白質	28.2g	39.3g	蛋白質	蛋白質	31.7g	42.8g	蛋白質	蛋白質	30.6g	41.7g
	脂質	脂質	37.2g	39.3g	脂質	脂質	35.3g	37.4g	脂質	脂質	28.6g	30.7g	脂質	脂質	32.5g	34.6g
	炭水化物	炭水化物	52.6g	151.6g	炭水化物	炭水化物	56.9g	155.9g	炭水化物	炭水化物	59.6g	158.6g	炭水化物	炭水化物	51.0g	150.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2216mg	3536mg	ナトリウム	ナトリウム	2158mg	3478mg	ナトリウム	ナトリウム	2312mg	3632mg	ナトリウム	ナトリウム	2467mg	3787mg
	塩分	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	6.3g	9.6g

★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

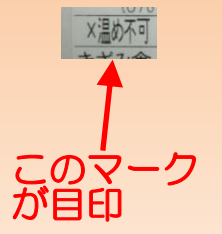


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



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。