

「刻み食」 週間献立表

	11月14日(月)		11月15日(火)		11月16日(水)		11月17日(木)		11月18日(金)											
朝 食	★全粥240g	オムレツイタリアンソース 竹の子と人参のおかか煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g	豚肉と厚揚げの煮物 きんぴられんこん パンパンジーサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g	スクランブルエッグ 大根と竹輪の煮物 ポテトサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	和風ポトフ キャベツの土佐煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g	じぶ風煮物 ひじきの具だくさん煮 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 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	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	143kcal	302kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	エネルギー	227kcal	386kcal	エネルギー	エネルギー	77kcal	236kcal	エネルギー	エネルギー	137kcal	296kcal
	蛋白質	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	蛋白質	3.8g	7.5g	蛋白質	蛋白質	6.1g	9.8g
	脂質	脂質	7.4g	8.1g	脂質	脂質	8.6g	9.3g	脂質	脂質	17.1g	17.8g	脂質	脂質	0.6g	1.3g	脂質	脂質	4.5g	5.2g
	炭水化物	炭水化物	12.3g	45.3g	炭水化物	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	炭水化物	17.6g	50.6g
	ナトリウム	ナトリウム	646mg	1086mg	ナトリウム	ナトリウム	534mg	974mg	ナトリウム	ナトリウム	448mg	888mg	ナトリウム	ナトリウム	569mg	1009mg	ナトリウム	ナトリウム	608mg	1048mg
塩分	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.7g	
昼 食	★全粥240g	お魚ザンギ 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨とツナのサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	鶏肉のカレー風味焼 インゲンソテー 大豆とごぼうの味噌炒め 大根なます ★味噌汁	麦 乳麦 麦落 麦 麦	★全粥240g	赤魚のみぞれ煮 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 和風スパゲティ ★味噌汁	麦 乳麦 麦落 乳麦 麦	★全粥240g	鶏もも竜田揚げ 塩枝豆 キャベツと油揚げの味噌煮 南瓜サラダ ★味噌汁	卵麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	ホッケのごま焼 法蓮草ソテー 炒り豆腐 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 卵麦か 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	270kcal	429kcal	エネルギー	エネルギー	264kcal	423kcal	エネルギー	エネルギー	217kcal	376kcal	エネルギー	エネルギー	339kcal	498kcal	エネルギー	エネルギー	230kcal	389kcal
	蛋白質	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	蛋白質	17.5g	21.2g	蛋白質	蛋白質	15.2g	18.9g	蛋白質	蛋白質	15.3g	19.0g	蛋白質	蛋白質	15.4g	19.1g
	脂質	脂質	15.0g	15.7g	脂質	脂質	12.7g	13.4g	脂質	脂質	7.5g	8.2g	脂質	脂質	18.6g	19.3g	脂質	脂質	13.2g	13.9g
	炭水化物	炭水化物	21.9g	54.9g	炭水化物	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	炭水化物	28.2g	61.2g	炭水化物	炭水化物	11.6g	44.6g
	ナトリウム	ナトリウム	931mg	1371mg	ナトリウム	ナトリウム	830mg	1270mg	ナトリウム	ナトリウム	947mg	1387mg	ナトリウム	ナトリウム	955mg	1395mg	ナトリウム	ナトリウム	708mg	1148mg
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	
夕 食	★全粥240g	焼肉塩炒め 里芋のおろし煮 若芽のごま酢和え ★味噌汁	麦か 麦 麦 麦	★全粥240g	ちらし寿司の具 切干大根と豚肉の炒め物 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁	卵麦か 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	ロールキャベツの白味噌仕立て スナッフえんどう 金時豆煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g	さば塩焼 キャベツソテー イカと白菜の中華煮 インゲンのごま和え ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦か 麦 麦	★全粥240g	ポークチャップ ジャガイモと椎茸の煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 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	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	282kcal	441kcal	エネルギー	エネルギー	230kcal	389kcal	エネルギー	エネルギー	204kcal	363kcal	エネルギー	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	エネルギー	221kcal	380kcal
	蛋白質	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	蛋白質	10.8g	14.5g
	脂質	脂質	16.2g	16.9g	脂質	脂質	12.3g	13.0g	脂質	脂質	3.9g	4.6g	脂質	脂質	17.7g	18.4g	脂質	脂質	11.0g	11.7g
	炭水化物	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	炭水化物	21.5g	54.5g	炭水化物	炭水化物	32.3g	65.3g	炭水化物	炭水化物	9.3g	42.3g	炭水化物	炭水化物	20.0g	53.0g
	ナトリウム	ナトリウム	824mg	1264mg	ナトリウム	ナトリウム	1148mg	1588mg	ナトリウム	ナトリウム	695mg	1135mg	ナトリウム	ナトリウム	845mg	1285mg	ナトリウム	ナトリウム	727mg	1167mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	
合 計	★全粥240g	オムレツイタリアンソース 竹の子と人参のおかか煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g	豚肉と厚揚げの煮物 きんぴられんこん パンパンジーサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g	スクランブルエッグ 大根と竹輪の煮物 ポテトサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	和風ポトフ キャベツの土佐煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g	じぶ風煮物 ひじきの具だくさん煮 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 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	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	695kcal	1172kcal	エネルギー	エネルギー	670kcal	1147kcal	エネルギー	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	エネルギー	673kcal	1150kcal	エネルギー	エネルギー	588kcal	1065kcal
	蛋白質	蛋白質	29.6g	40.7g	蛋白質	蛋白質	35.3g	46.4g	蛋白質	蛋白質	30.5g	41.6g	蛋白質	蛋白質	33.8g	44.9g	蛋白質	蛋白質	32.3g	43.4g
	脂質	脂質	38.6g	40.7g	脂質	脂質	33.6g	35.7g	脂質	脂質	28.5g	30.6g	脂質	脂質	36.9g	39.0g	脂質	脂質	28.7g	30.8g
	炭水化物	炭水化物	55.5g	154.5g	炭水化物	炭水化物	56.8g	155.8g	炭水化物	炭水化物	65.4g	164.4g	炭水化物	炭水化物	52.4g	151.4g	炭水化物	炭水化物	49.2g	148.2g
	ナトリウム	ナトリウム	2401mg	3721mg	ナトリウム	ナトリウム	2512mg	3832mg	ナトリウム	ナトリウム	2090mg	3410mg	ナトリウム	ナトリウム	2369mg	3689mg	ナトリウム	ナトリウム	2043mg	3363mg
塩分	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.1g	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。

このマークが自印



- 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。