

「刻み食」 週間献立表

	11月7日(月)		11月8日(火)		11月9日(水)		11月10日(木)		11月11日(金)									
朝 食	★全粥240g	肉団子の中華炒め 白花豆煮 カボチャとレンコンのサラダ ★味噌汁	卵乳麦落か 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	蕪と鶏肉の煮物 竹輪のごま炒め キャロットラペ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁	乳麦落 麦 麦 麦	★全粥240g	白身魚のしんじょう ゴボウとベーコンのトマト炒め キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g	麩の玉子とじ 大根と椎茸の煮物 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 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	233kcal	392kcal	エネルギー	エネルギー	180kcal	339kcal	エネルギー	エネルギー	94kcal	253kcal	エネルギー	エネルギー	120kcal	279kcal	エネルギー	93kcal	252kcal
蛋白質	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	蛋白質	3.8g	7.5g	蛋白質	4.1g	7.8g
脂質	脂質	9.7g	10.4g	脂質	脂質	7.2g	7.9g	脂質	脂質	3.1g	3.8g	脂質	脂質	6.7g	7.4g	脂質	3.6g	4.3g
炭水化物	炭水化物	28.8g	61.8g	炭水化物	炭水化物	20.9g	53.9g	炭水化物	炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	炭水化物	11.7g	44.7g	炭水化物	11.5g	44.5g
ナトリウム	ナトリウム	545mg	985mg	ナトリウム	ナトリウム	733mg	1173mg	ナトリウム	ナトリウム	539mg	979mg	ナトリウム	ナトリウム	590mg	1030mg	ナトリウム	633mg	1073mg
塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g
昼 食	★全粥240g	和風唐揚げ オクラのべべロンチーノ 白菜のスープ煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	ホイコーロー ジャガ玉煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁	麦落 卵麦 乳麦 麦	★全粥240g	メバルみりん焼 チンゲン菜ソテー 枝豆入り麻婆なす パスタのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g	厚揚げ豆腐の挽肉あん れんこんとさつま揚げの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦か 卵麦 麦 麦	★全粥240g	あぶらかれい生姜煮 法蓮草 豚肉と野菜の生姜炒め おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	麦 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	252kcal	411kcal	エネルギー	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	エネルギー	186kcal	345kcal	エネルギー	288kcal	447kcal
蛋白質	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	20.5g	24.2g
脂質	脂質	10.7g	11.4g	脂質	脂質	14.8g	15.5g	脂質	脂質	13.8g	14.5g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	15.9g	16.6g
炭水化物	炭水化物	29.1g	62.1g	炭水化物	炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	炭水化物	19.8g	52.8g	炭水化物	16.5g	49.5g
ナトリウム	ナトリウム	832mg	1272mg	ナトリウム	ナトリウム	819mg	1259mg	ナトリウム	ナトリウム	671mg	1111mg	ナトリウム	ナトリウム	945mg	1385mg	ナトリウム	782mg	1222mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕 食	★全粥240g	ブリのごま焼 人参のレモン煮 ひき肉と里芋の味噌煮 マリーネサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g	和風おろしハンバーグ スナッフえんどう 野菜と大豆のカレー煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦落 麦	★全粥240g	ハーブチキンソテー 人参グラッセ 豚バラと春雨のニラ玉炒め 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁	卵 乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g	とんかつ うま塩キャベツ 大豆としらすの甘辛煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	乳麦 麦か 麦 麦 麦	★全粥240g	甘辛チキン ミックスソテー ツナじゃがバター 春雨のピーナツ和え ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦落 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	274kcal	433kcal	エネルギー	エネルギー	208kcal	367kcal	エネルギー	エネルギー	258kcal	417kcal	エネルギー	エネルギー	359kcal	518kcal	エネルギー	258kcal	417kcal
蛋白質	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	蛋白質	16.6g	20.3g	蛋白質	13.4g	17.1g
脂質	脂質	15.1g	15.8g	脂質	脂質	7.8g	8.5g	脂質	脂質	13.8g	14.5g	脂質	脂質	20.9g	21.6g	脂質	11.4g	12.1g
炭水化物	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	炭水化物	19.4g	52.4g	炭水化物	炭水化物	26.8g	59.8g	炭水化物	24.9g	57.9g
ナトリウム	ナトリウム	730mg	1170mg	ナトリウム	ナトリウム	711mg	1151mg	ナトリウム	ナトリウム	702mg	1142mg	ナトリウム	ナトリウム	710mg	1150mg	ナトリウム	939mg	1379mg
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.4g	3.5g
合 計	★全粥240g	和風唐揚げ オクラのべべロンチーノ 白菜のスープ煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	ホイコーロー ジャガ玉煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁	麦落 卵麦 乳麦 麦	★全粥240g	メバルみりん焼 チンゲン菜ソテー 枝豆入り麻婆なす パスタのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g	厚揚げ豆腐の挽肉あん れんこんとさつま揚げの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦か 卵麦 麦 麦	★全粥240g	あぶらかれい生姜煮 法蓮草 豚肉と野菜の生姜炒め おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	麦 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	759kcal	1236kcal	エネルギー	エネルギー	645kcal	1122kcal	エネルギー	エネルギー	600kcal	1077kcal	エネルギー	エネルギー	665kcal	1142kcal	エネルギー	639kcal	1116kcal
蛋白質	蛋白質	32.0g	43.1g	蛋白質	蛋白質	31.8g	42.9g	蛋白質	蛋白質	31.3g	42.4g	蛋白質	蛋白質	29.8g	40.9g	蛋白質	38.0g	49.1g
脂質	脂質	35.5g	37.6g	脂質	脂質	29.8g	31.9g	脂質	脂質	30.7g	32.8g	脂質	脂質	34.6g	36.7g	脂質	30.9g	33.0g
炭水化物	炭水化物	76.9g	175.9g	炭水化物	炭水化物	59.9g	158.9g	炭水化物	炭水化物	45.6g	144.6g	炭水化物	炭水化物	58.3g	157.3g	炭水化物	52.9g	151.9g
ナトリウム	ナトリウム	2107mg	3427mg	ナトリウム	ナトリウム	2263mg	3583mg	ナトリウム	ナトリウム	1912mg	3232mg	ナトリウム	ナトリウム	2245mg	3565mg	ナトリウム	2354mg	3674mg
塩分	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	4.9g	8.2g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	6.0g	9.3g

★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。