

「刻み食」 週間献立表

	12月5日(月)			12月6日(火)			12月7日(水)			12月8日(木)			12月9日(金)			
朝 食	★全粥240g	卵乳麦	豚肉と冬野菜の味噌炒め	★全粥240g	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	★全粥240g	麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	★全粥240g	卵乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	
	竹輪と玉ねぎの卵とじ	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	マカロニトマト炒め	麦	麦	大根とえのきのきんぴら	麦	インゲンのごま和え	麦	★味噌汁	麦	野菜トマトビーンズ	麦	
	切干と小松菜の煮物	卵麦	たたきごぼう	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	大根と青菜の柚子和え	麦
	キャベツの白ドレ和え	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	179kcal	338kcal	エネルギー	146kcal	305kcal	エネルギー	112kcal	271kcal	エネルギー	102kcal	261kcal
蛋白質	蛋白質	4.4g	8.1g	蛋白質	9.1g	12.8g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	6.2g	9.9g	
脂質	脂質	6.5g	7.2g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	3.1g	3.8g	
炭水化物	炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物	10.8g	43.8g	炭水化物	12.0g	45.0g	
ナトリウム	ナトリウム	605mg	1045mg	ナトリウム	743mg	1183mg	ナトリウム	694mg	1134mg	ナトリウム	674mg	1114mg	ナトリウム	649mg	1089mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
昼 食	★全粥240g	ポークチャップ	乳麦	白身フライ	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	★全粥240g	麦	鶏のカレー照煮込み	麦	★全粥240g	麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	
	れんこんと油揚げの煮物	麦	麦	人参のきんぴら	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	麦	オクラのベベロンチーノ	麦	麦	麦	法蓮草	麦		
	若芽の明太和え	麦	麦	蕪のそぼろ煮	麦	バンバンジーサラダ	乳麦	麦	イカと白菜の中華煮	卵乳麦	麦	麦	切干大根と豚肉の炒め物	麦		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	春菊のおひたし	麦	麦	和風サラダ	麦		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	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	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	216kcal	375kcal	エネルギー	280kcal	439kcal	エネルギー	243kcal	402kcal	エネルギー	196kcal	355kcal	エネルギー	261kcal	420kcal
蛋白質	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	8.8g	12.5g	
脂質	脂質	8.1g	8.8g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	16.1g	16.8g	
炭水化物	炭水化物	24.6g	57.6g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	20.8g	53.8g	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	18.9g	51.9g	
ナトリウム	ナトリウム	1099mg	1539mg	ナトリウム	727mg	1167mg	ナトリウム	899mg	1339mg	ナトリウム	824mg	1264mg	ナトリウム	891mg	1331mg	
塩分	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
夕 食	★全粥240g	豆腐ハンバーグ	卵	鶏の柚子胡椒炒め	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	
	きのこあん	麦	麦	かぼちやのゴマ煮	麦	赤魚の生姜煮	麦	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	麦	麦	ブリのごま焼	麦		
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	麦	オクラのさつぱりオリーブ	卵麦	人参グラッセ	乳麦	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	麦	麦	人参のきな粉和え	麦		
	菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え	麦落	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	ひじきとさつま揚げの煮物	卵麦	麦	麦	ジャガイモのそぼろ煮	乳麦		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	麦	麦	★味噌汁	卵麦		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	★味噌汁	麦	麦	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	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	エネルギー	238kcal	397kcal	エネルギー	203kcal	362kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	332kcal	491kcal	エネルギー	247kcal	406kcal	
蛋白質	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	15.7g	19.4g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	16.9g	20.6g	
脂質	脂質	13.9g	14.6g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	21.6g	22.3g	脂質	12.4g	13.1g	
炭水化物	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	25.9g	58.9g	炭水化物	15.7g	48.7g	
ナトリウム	ナトリウム	777mg	1217mg	ナトリウム	713mg	1153mg	ナトリウム	688mg	1128mg	ナトリウム	726mg	1166mg	ナトリウム	743mg	1183mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
合 計	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
	エネルギー	エネルギー	584kcal	1061kcal	エネルギー	662kcal	1139kcal	エネルギー	667kcal	1144kcal	エネルギー	640kcal	1117kcal	エネルギー	610kcal	1087kcal
	蛋白質	蛋白質	27.5g	38.6g	蛋白質	28.3g	39.4g	蛋白質	35.5g	46.6g	蛋白質	29.3g	40.4g	蛋白質	31.9g	43.0g
	脂質	脂質	28.5g	30.6g	脂質	37.5g	39.6g	脂質	33.8g	35.9g	脂質	37.0g	39.1g	脂質	31.6g	33.7g
	炭水化物	炭水化物	55.9g	154.9g	炭水化物	54.9g	153.9g	炭水化物	56.9g	155.9g	炭水化物	49.3g	148.3g	炭水化物	46.6g	145.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2481mg	3801mg	ナトリウム	2183mg	3503mg	ナトリウム	2281mg	3601mg	ナトリウム	2224mg	3544mg	ナトリウム	2283mg	3603mg
	塩分	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.9g	9.2g

★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

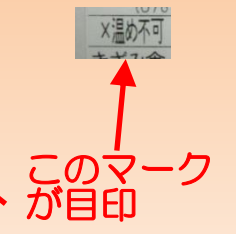


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。