

# 「刻み食」 週間献立表

	12月12日(月)		12月13日(火)		12月14日(水)		12月15日(木)		12月16日(金)							
朝 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	きのこの玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	鶏大豆	麦	★全粥240g	和風ポトフ	乳麦					
	豆腐のあっさりカレー煮込み	麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦	ぜんまいとミンチの煮物	麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	麦	大豆と人参の煮物	麦						
	金時豆煮	麦	一夜漬(白菜人参)	麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	麦	菜の花としめじの和え物	麦	フレンチマカロニ	麦						
	菜の花と竹輪の辛子和え	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			
	エネルギー	エネルギー	178kcal	337kcal	エネルギー	93kcal	252kcal	エネルギー	175kcal	334kcal	エネルギー	147kcal	306kcal	エネルギー	217kcal	376kcal
蛋白質	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	7.2g	10.9g	
脂質	脂質	3.5g	4.2g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	10.4g	11.1g	
炭水化物	炭水化物	26.7g	59.7g	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	10.9g	43.9g	炭水化物	23.2g	56.2g	
ナトリウム	ナトリウム	577mg	1017mg	ナトリウム	520mg	960mg	ナトリウム	574mg	1014mg	ナトリウム	654mg	1094mg	ナトリウム	474mg	914mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.3g	
昼 食	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	★全粥240g	肉力ポチャ	麦	★全粥240g	田楽煮	麦	★全粥240g	白身魚のみぞれ煮	麦		
	チキンピカタ	卵麦	鶏肉と冬野菜の味噌煮	麦	ふきと大根のスープ煮	卵乳麦	卵乳麦	麦	ナスの油炒め	麦	スナップえんどう	麦	豚肉のチリソース炒め	麦		
	野菜炒め	卵麦	インゲンとツナのマスタード和え	麦	人参と若芽の酢の物	麦	麦	麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	麦	白菜のおかかポン酢和え	麦			
	切干と人参のハリハリ	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	250kcal	409kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	239kcal	398kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	175kcal	334kcal
蛋白質	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	5.2g	8.9g	蛋白質	16.4g	20.1g	
脂質	脂質	15.4g	16.1g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	4.3g	5.0g	
炭水化物	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	17.5g	50.5g	炭水化物	32.0g	65.0g	炭水化物	25.7g	58.7g	炭水化物	17.3g	50.3g	
ナトリウム	ナトリウム	843mg	1283mg	ナトリウム	740mg	1180mg	ナトリウム	1047mg	1487mg	ナトリウム	837mg	1277mg	ナトリウム	856mg	1296mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	焼肉塩炒め	麦	★全粥240g	オニオンソースハンバーグ	乳麦	★全粥240g	メバルみりん焼	麦	★全粥240g	和風唐揚げ	麦		
	サワラの磯辺焼	麦	大根と椎茸の煮物	麦	インゲンソテー	乳麦	麦	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	麦	オクラのペペロンチーノ	麦			
	人参のレモン煮	乳麦	ごぼうのごま酢和え	麦	麦	麦	麦	麦	れんこんの五目炒め煮	麦	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦			
	豚肉としめじの生薬バター風味	卵乳麦	★味噌汁	麦	春雨のサラダ	卵乳麦	麦	麦	三色野菜ナムル	麦	麦	野菜のピーナッツ和え	麦			
	ミックスマカロニサラダ	卵乳麦	★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	297kcal	456kcal	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	172kcal	331kcal	エネルギー	293kcal	452kcal	
蛋白質	蛋白質	16.5g	20.2g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	7.3g	11.0g	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	15.5g	19.2g	
脂質	脂質	17.7g	18.4g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	14.6g	15.3g	
炭水化物	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	26.8g	59.8g	炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	25.5g	58.5g	
ナトリウム	ナトリウム	841mg	1281mg	ナトリウム	932mg	1372mg	ナトリウム	791mg	1231mg	ナトリウム	696mg	1136mg	ナトリウム	919mg	1359mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.5g	
合 計	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	725kcal	1202kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal	エネルギー	662kcal	1139kcal	エネルギー	596kcal	1073kcal	エネルギー	685kcal	1162kcal
	蛋白質	蛋白質	37.0g	48.1g	蛋白質	28.2g	39.3g	蛋白質	26.6g	37.7g	蛋白質	27.4g	38.5g	蛋白質	39.1g	50.2g
	脂質	脂質	36.6g	38.7g	脂質	35.7g	37.8g	脂質	28.6g	30.7g	脂質	33.1g	35.2g	脂質	29.3g	31.4g
	炭水化物	炭水化物	60.6g	159.6g	炭水化物	50.3g	149.3g	炭水化物	72.5g	171.5g	炭水化物	49.0g	148.0g	炭水化物	66.0g	165.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2261mg	3581mg	ナトリウム	2192mg	3512mg	ナトリウム	2412mg	3732mg	ナトリウム	2187mg	3507mg	ナトリウム	2249mg	3569mg
	塩分	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.7g	9.1g

★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。