

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



- 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。