

「刻み食」 週間献立表

	12月19日(月)		12月20日(火)		12月21日(水)		12月22日(木)		12月23日(金)		
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	蕪と鶏肉の煮物	麦	麩の玉子とじ	卵乳麦	厚揚げと大根の煮物	乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	肉じゃがが煮	麦	
	スープキャベツ	乳麦	ひじきと大豆の煮物	麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	人参とえのきのきんぴら	麦	春雨のごま炒め	麦	
	昆布の佃煮	麦	オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦	じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵麦	キャベツの土佐煮	麦	一夜漬(大根昆布)	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	92kcal	251kcal	186kcal	345kcal	172kcal	331kcal	141kcal	300kcal	128kcal	287kcal
蛋白質	5.3g	9.0g	8.3g	12.0g	4.1g	7.8g	5.1g	8.8g	4.7g	8.4g	
脂質	4.2g	4.9g	11.1g	11.8g	9.2g	9.9g	8.4g	9.1g	3.7g	4.4g	
炭水化物	9.7g	42.7g	13.9g	46.9g	17.9g	50.9g	11.3g	44.3g	18.4g	51.4g	
ナトリウム	498mg	938mg	566mg	1006mg	479mg	919mg	589mg	1029mg	588mg	1028mg	
塩分	1.3g	2.4g	1.4g	2.6g	1.2g	2.3g	1.5g	2.6g	1.5g	2.6g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	赤魚の醤油バター焼き	乳麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	あぶらかれい生姜煮	麦	ハニーマスタードチキン		カルビ丼の具	麦落	
	大根の甘酢漬		中華うま煮	卵乳麦か	法蓮草		ミックスソテー	乳麦	白菜ときのこの煮物	麦	
	ナスと麩の炒め煮	乳麦落	南瓜サラダ	卵乳麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	大根とツナの炒め物	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	★味噌汁	麦	カリフラワーの柚子味噌和え		じゃが芋と人参のカラー炒め		★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	187kcal	346kcal	236kcal	395kcal	232kcal	391kcal	201kcal	360kcal	306kcal	465kcal	
蛋白質	14.1g	17.8g	8.6g	12.3g	18.6g	22.3g	12.3g	16.0g	10.5g	14.2g	
脂質	8.0g	8.7g	11.4g	12.1g	7.8g	8.5g	8.4g	9.1g	19.2g	19.9g	
炭水化物	14.4g	47.4g	23.2g	56.2g	20.9g	53.9g	18.9g	51.9g	22.1g	55.1g	
ナトリウム	837mg	1277mg	927mg	1367mg	826mg	1266mg	812mg	1252mg	1107mg	1547mg	
塩分	2.1g	3.2g	2.4g	3.5g	2.1g	3.2g	2.1g	3.2g	2.8g	3.9g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	やわらかメンチカツ	卵乳麦	サワラのごま焼	麦	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	ホイコーロー	麦落	ホッケの照焼	麦	
	スパソテー	乳麦	竹輪の辛子炒め	麦	人参のレモン煮	乳麦	ふきの含め煮	乳麦	キャベツソテー	乳麦	
	法蓮草と油揚げの煮物	麦	鶏肉のすき焼煮	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	白花豆煮	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	
	コーンと挽肉の炒め物	乳麦か	若芽とパインの酢の物	麦	マカロニマリネサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	なすのトロロ生姜煮	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	342kcal	501kcal	222kcal	381kcal	260kcal	419kcal	304kcal	463kcal	216kcal	375kcal	
蛋白質	14.3g	18.0g	15.8g	19.5g	9.1g	12.8g	11.7g	15.4g	13.2g	16.9g	
脂質	18.9g	19.6g	9.3g	10.0g	14.6g	15.3g	14.6g	15.3g	12.4g	13.1g	
炭水化物	29.3g	62.3g	17.0g	50.0g	22.1g	55.1g	29.2g	62.2g	12.7g	45.7g	
ナトリウム	1027mg	1467mg	797mg	1237mg	912mg	1352mg	720mg	1160mg	658mg	1098mg	
塩分	2.6g	3.7g	2.0g	3.1g	2.3g	3.4g	1.8g	3.0g	1.7g	2.8g	
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	621kcal	1098kcal	644kcal	1121kcal	664kcal	1141kcal	646kcal	1123kcal	650kcal	1127kcal
	蛋白質	33.7g	44.8g	32.7g	43.8g	31.8g	42.9g	29.1g	40.2g	28.4g	39.5g
	脂質	31.1g	33.2g	31.8g	33.9g	31.6g	33.7g	31.4g	33.5g	35.3g	37.4g
	炭水化物	53.4g	152.4g	54.1g	153.1g	60.9g	159.9g	59.4g	158.4g	53.2g	152.2g
	ナトリウム	2362mg	3682mg	2290mg	3610mg	2217mg	3537mg	2121mg	3441mg	2353mg	3673mg
	塩分	6.0g	9.3g	5.8g	9.2g	5.6g	8.9g	5.4g	8.8g	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。