

「刻み食」 週間献立表

	1月23日(月)		1月24日(火)		1月25日(水)		1月26日(木)		1月27日(金)							
朝 食	★全粥240g	豚すき風煮物	麦	★全粥240g	スクランブルエッグ	卵乳	★全粥240g	白身魚のしんじょう	卵麦	★全粥240g	豚肉と大根の煮物	麦				
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	麦	卵麦	パスタのクリーム煮	乳麦	ウインナーときのこの炒め物	麦	金時豆煮	麦	オクラとめかぶの三杯酢	麦	麦				
	昆布の佃煮	麦	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	キャベツと蒸し鶏のおかかフレッシュ	麦	一夜漬(白菜小松菜)	麦	きのこの佃煮	麦	麦				
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	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	114kcal	273kcal	エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	120kcal	279kcal	エネルギー	155kcal	314kcal	エネルギー	131kcal	290kcal
	蛋白質	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	7.4g	11.1g
	脂質	脂質	4.4g	5.1g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	5.4g	6.1g
炭水化物	炭水化物	12.1g	45.1g	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	10.3g	43.3g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	12.7g	45.7g	
ナトリウム	ナトリウム	526mg	966mg	ナトリウム	512mg	952mg	ナトリウム	750mg	1190mg	ナトリウム	529mg	969mg	ナトリウム	518mg	958mg	
塩分	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼 食	★全粥240g	鶏肉のマーメレード煮	麦	★全粥240g	赤魚の生姜煮	麦	★全粥240g	鶏肉の韓国風炒め	麦落	★全粥240g	焼肉塩炒め	麦か	★全粥240g	鶏の天ぷら	卵麦	
	きのこのソテー	乳麦	スナッフえんどう	麦	ツナあっさり煮	麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	天ぷらのタレ	麦	竹輪の辛子炒め	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦か		
	ふさと大根のスープ煮	卵乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	さっぱりポテトサラダ	卵乳麦	切干大根の洋風サラダ	卵乳麦	玉子スパサラダ	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	★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	191kcal	350kcal	エネルギー	202kcal	361kcal	エネルギー	249kcal	408kcal	エネルギー	303kcal	462kcal	エネルギー	260kcal	419kcal
	蛋白質	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	12.8g	16.5g
	脂質	脂質	11.8g	12.5g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	20.9g	21.6g	脂質	11.9g	12.6g
炭水化物	炭水化物	11.4g	44.4g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	19.5g	52.5g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	24.2g	57.2g	
ナトリウム	ナトリウム	711mg	1151mg	ナトリウム	748mg	1188mg	ナトリウム	919mg	1359mg	ナトリウム	736mg	1176mg	ナトリウム	794mg	1234mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕 食	★全粥240g	さば塩焼	麦	★全粥240g	大根とつくねの煮物	卵乳麦	★全粥240g	ブリのごま焼	麦	★全粥240g	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	★全粥240g	ミックスカレーのルー	乳麦	
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	ひじきと大豆の煮物	麦	人参のきな粉和え	麦	豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦	肉入りうの花	乳麦	麦	麦	麦			
	さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め	麦	ブロックのミニマヨネーズ	卵乳麦か	なすのトロ口生姜煮	麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落	ひじきとごぼうのナムル	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	310kcal	469kcal	エネルギー	227kcal	386kcal	エネルギー	281kcal	440kcal	エネルギー	242kcal	401kcal	エネルギー	251kcal	410kcal
	蛋白質	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	9.3g	13.0g
	脂質	脂質	18.6g	19.3g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	13.2g	13.9g
炭水化物	炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	25.4g	58.4g	炭水化物	24.4g	57.4g	
ナトリウム	ナトリウム	1017mg	1457mg	ナトリウム	880mg	1320mg	ナトリウム	774mg	1214mg	ナトリウム	838mg	1278mg	ナトリウム	865mg	1305mg	
塩分	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
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	615kcal	1092kcal	エネルギー	605kcal	1082kcal	エネルギー	650kcal	1127kcal	エネルギー	700kcal	1177kcal	エネルギー	642kcal	1119kcal
	蛋白質	蛋白質	30.4g	41.5g	蛋白質	31.9g	43.0g	蛋白質	32.0g	43.1g	蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	29.5g	40.6g
	脂質	脂質	34.8g	36.9g	脂質	32.5g	34.6g	脂質	37.5g	39.6g	脂質	37.8g	39.9g	脂質	30.5g	32.6g
	炭水化物	炭水化物	43.7g	142.7g	炭水化物	48.1g	147.1g	炭水化物	46.1g	145.1g	炭水化物	59.0g	158.0g	炭水化物	61.3g	160.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2254mg	3574mg	ナトリウム	2140mg	3460mg	ナトリウム	2443mg	3763mg	ナトリウム	2103mg	3423mg	ナトリウム	2177mg	3497mg
	塩分	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	5.5g	8.8g

★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

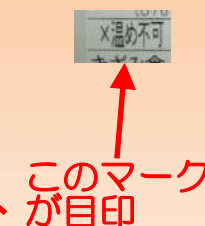


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。