

「刻み食」 週間献立表

	1月2日(月)		1月3日(火)		1月4日(水)		1月5日(木)		1月6日(金)							
朝 食	★全粥240g	厚揚げのそぼろ煮 五色きんぴら なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁	乳麦 卵麦 麦	★全粥240g	肉団子と白菜の煮物 大根とひじきの煮物 竹の子と人参のおかか煮 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦	★全粥240g	寄せ豆腐のうすあん コンニャクとごぼうのきんぴら チンゲン菜の明太炒め ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g	麩の玉子とじ 豚挽き肉と切干大根の煮物 切昆布としめじの煮物 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦	★全粥240g	鶏大豆 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 卵乳麦か 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	114kcal	273kcal	エネルギー	95kcal	254kcal	エネルギー	154kcal	313kcal	エネルギー	105kcal	264kcal	エネルギー	143kcal	302kcal
	蛋白質	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	5.0g	8.7g	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	9.0g	12.7g
	脂質	脂質	4.5g	5.2g	脂質	3.2g	3.9g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	4.9g	5.6g	脂質	5.6g	6.3g
	炭水化物	炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	11.2g	44.2g	炭水化物	13.7g	46.7g
	ナトリウム	ナトリウム	713mg	1153mg	ナトリウム	600mg	1040mg	ナトリウム	875mg	1315mg	ナトリウム	576mg	1016mg	ナトリウム	512mg	952mg
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼 食	★全粥240g	ポーグジンジャー 大根と竹輪の煮物 ゴロゴロ野菜の塩炒め ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g	ブリの照焼 大根の甘酢漬け 筑前煮 黒豆 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g	とんかつ オクラのベベロンチーノ さつま揚げと小松菜の煮浸し ジャガ芋ときのこの煮物 ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g	甘辛チキン 塩枝豆 ひじきの具だくさん煮 さつま芋と小松菜の煮物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g	きつね丼の具 春雨とツナのピリ辛炒め 大根とえのきのきんぴら ★味噌汁	卵乳麦 麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	226kcal	385kcal	エネルギー	313kcal	472kcal	エネルギー	294kcal	453kcal	エネルギー	242kcal	401kcal	エネルギー	243kcal	402kcal
	蛋白質	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	19.4g	23.1g	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	8.0g	11.7g
	脂質	脂質	10.9g	11.6g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	12.2g	12.9g
	炭水化物	炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物	25.2g	58.2g	炭水化物	26.6g	59.6g	炭水化物	22.4g	55.4g	炭水化物	24.0g	57.0g
	ナトリウム	ナトリウム	905mg	1345mg	ナトリウム	765mg	1205mg	ナトリウム	689mg	1129mg	ナトリウム	828mg	1268mg	ナトリウム	897mg	1337mg
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
夕 食	★全粥240g	さばみりん干焼 ミックソテー 鶏肉と野菜の中華炒め ウインナーときのこの炒め物 ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦落 乳麦 麦	★全粥240g	ナスと鶏肉のしぎ焼 はんぺんの玉子とじ 人参しりしり ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g	ブロッコリーのホイコーロー 大豆とベーコンのクリーム煮 スープキャベツ ★味噌汁	乳麦落か 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g	和風おろしハンバーグ 人参グラッセ スパゲティイタリアン ナスの油炒め ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	赤魚の味噌煮 きのこソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め ゴボウとベーコンのトマト炒め ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦か 卵乳麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	304kcal	463kcal	エネルギー	250kcal	409kcal	エネルギー	206kcal	365kcal	エネルギー	288kcal	447kcal	エネルギー	216kcal	375kcal
	蛋白質	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	14.2g	17.9g
	脂質	脂質	19.8g	20.5g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	10.1g	10.8g
	炭水化物	炭水化物	16.0g	49.0g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	24.9g	57.9g	炭水化物	17.4g	50.4g
	ナトリウム	ナトリウム	796mg	1236mg	ナトリウム	784mg	1224mg	ナトリウム	769mg	1209mg	ナトリウム	778mg	1218mg	ナトリウム	994mg	1434mg
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	
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	644kcal	1121kcal	エネルギー	658kcal	1135kcal	エネルギー	654kcal	1131kcal	エネルギー	635kcal	1112kcal	エネルギー	602kcal	1079kcal
	蛋白質	蛋白質	32.8g	43.9g	蛋白質	35.1g	46.2g	蛋白質	28.3g	39.4g	蛋白質	28.3g	39.4g	蛋白質	31.2g	42.3g
	脂質	脂質	35.2g	37.3g	脂質	31.9g	34.0g	脂質	36.4g	38.5g	脂質	30.8g	32.9g	脂質	27.9g	30.0g
	炭水化物	炭水化物	49.8g	148.8g	炭水化物	55.5g	154.5g	炭水化物	55.2g	154.2g	炭水化物	58.5g	157.5g	炭水化物	55.1g	154.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2414mg	3734mg	ナトリウム	2149mg	3469mg	ナトリウム	2333mg	3653mg	ナトリウム	2182mg	3502mg	ナトリウム	2403mg	3723mg
	塩分	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.1g	9.4g

★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

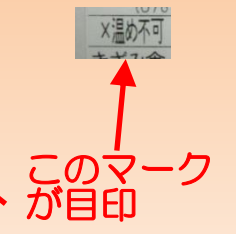


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。