

「刻み食」 週間献立表

	1月9日(月)			1月10日(火)			1月11日(水)			1月12日(木)			1月13日(金)			
朝 食	★全粥240g	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	★全粥240g	クラムチャウダー	卵乳麦	★全粥240g	さつまいもと豚肉の揚煮	麦	★全粥240g	ミートインオムレツ	卵麦	★全粥240g	焼豆腐の含め煮	麦	
		白菜ときのこの煮物	麦		きんぴら	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	麦		インゲンと人参のグラッセ	卵麦		三色炒め煮	麦落	
		ひじきとさつま揚げの煮物	卵麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か		一夜漬(白菜昆布)	麦		コールスローサラダ	卵麦		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	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	144kcal	303kcal	エネルギー	エネルギー	169kcal	328kcal	エネルギー	エネルギー	123kcal	282kcal	エネルギー	エネルギー	116kcal	275kcal
	蛋白質	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	蛋白質	4.3g	8.0g
脂質	脂質	8.5g	9.2g	脂質	脂質	10.0g	10.7g	脂質	脂質	4.1g	4.8g	脂質	脂質	6.2g	6.9g	
炭水化物	炭水化物	10.9g	43.9g	炭水化物	炭水化物	15.6g	48.6g	炭水化物	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	炭水化物	11.1g	44.1g	
ナトリウム	ナトリウム	700mg	1140mg	ナトリウム	ナトリウム	568mg	1008mg	ナトリウム	ナトリウム	456mg	896mg	ナトリウム	ナトリウム	377mg	817mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.0g	2.1g	
昼 食	★全粥240g	お魚ザンギ	卵麦	★全粥240g	生姜焼き	麦落	★全粥240g	鶏のごまタレ煮	麦	★全粥240g	さば梅煮	麦	★全粥240g	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	
		人参のレモン煮	乳麦		竹輪とキャベツのバター醤油炒め	乳麦		人参のきんぴら	麦		キャベツの麻婆あんかけ	麦落		人参グラッセ	乳麦	
		麩と豚肉のチャンプルー	卵乳麦		若布の塩こうじ和え	卵麦		白花豆煮	麦		かにかまと春雨の中華和え	卵麦か		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	
		カリフラワーとウィンナーのカレー炒め	乳麦		★味噌汁	麦		キャベツの土佐煮	麦		★味噌汁	麦		パスタのサラダ	卵乳麦	
		★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	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	218kcal	377kcal	エネルギー	エネルギー	213kcal	372kcal	エネルギー	エネルギー	250kcal	409kcal	エネルギー	エネルギー	301kcal	460kcal
蛋白質	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	蛋白質	15.0g	18.7g	蛋白質	蛋白質	11.9g	15.6g	
脂質	脂質	10.6g	11.3g	脂質	脂質	9.1g	9.8g	脂質	脂質	9.5g	10.2g	脂質	脂質	18.7g	19.4g	
炭水化物	炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	炭水化物	25.7g	58.7g	炭水化物	炭水化物	19.9g	52.9g	
ナトリウム	ナトリウム	835mg	1275mg	ナトリウム	ナトリウム	991mg	1431mg	ナトリウム	ナトリウム	574mg	1014mg	ナトリウム	ナトリウム	743mg	1183mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕 食	★全粥240g	鶏の幽庵焼き	麦	★全粥240g	ほっけみりん焼	麦	★全粥240g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	★全粥240g	ハッシュドポーク	乳麦	★全粥240g	ブリの磯辺焼	麦	
		オニオンソテー	乳麦		うま塩キャベツ	麦か		切干大根と豚肉の炒め物	麦		蕪のとろとろ煮	麦		塩枝豆	麦	
		れんこんと人参の甘露煮	麦		鶏肉と冬野菜の味噌煮	麦		ナポリタンポテト	乳麦		菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え	麦落		豚肉の柳川煮	卵乳麦	
		切干と挽肉のオイスター炒め	麦		五目うの花	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		若芽のごま酢和え	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	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	246kcal	405kcal	エネルギー	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	エネルギー	282kcal	441kcal	エネルギー	エネルギー	227kcal	386kcal
蛋白質	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	蛋白質	19.2g	22.9g	蛋白質	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	蛋白質	11.7g	15.4g	
脂質	脂質	10.9g	11.6g	脂質	脂質	10.0g	10.7g	脂質	脂質	17.1g	17.8g	脂質	脂質	11.1g	11.8g	
炭水化物	炭水化物	19.2g	52.2g	炭水化物	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	炭水化物	20.0g	53.0g	
ナトリウム	ナトリウム	635mg	1075mg	ナトリウム	ナトリウム	777mg	1217mg	ナトリウム	ナトリウム	820mg	1260mg	ナトリウム	ナトリウム	895mg	1335mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	608kcal	1085kcal	エネルギー	エネルギー	613kcal	1090kcal	エネルギー	エネルギー	655kcal	1132kcal	エネルギー	エネルギー	644kcal	1121kcal
	蛋白質	蛋白質	30.4g	41.5g	蛋白質	蛋白質	36.6g	47.7g	蛋白質	蛋白質	31.6g	42.7g	蛋白質	蛋白質	27.9g	39.0g
	脂質	脂質	30.0g	32.1g	脂質	脂質	29.1g	31.2g	脂質	脂質	30.7g	32.8g	脂質	脂質	36.0g	38.1g
	炭水化物	炭水化物	49.2g	148.2g	炭水化物	炭水化物	52.7g	151.7g	炭水化物	炭水化物	61.5g	160.5g	炭水化物	炭水化物	51.0g	150.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2170mg	3490mg	ナトリウム	ナトリウム	2336mg	3656mg	ナトリウム	ナトリウム	1850mg	3170mg	ナトリウム	ナトリウム	2015mg	3335mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	4.8g	8.1g	食塩相当量	食塩相当量	5.2g	8.5g

★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。