

「刻み食」 週間献立表

	12月26日(月)		12月27日(火)		12月28日(水)		12月29日(木)		12月30日(金)											
朝 食	★全粥240g	豚肉と冬野菜の味噌炒め	★全粥240g	肉団子の中華炒め	★全粥240g	スクランブルエッグ	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	油揚げの玉子とじ										
		麦		卵乳麦落		スナトマト炒め		焼豆腐ときのこの生あんかけ		卵麦										
		乳麦		インゲンとえのきの炒め物		乳麦		若竹煮		麦										
		卵乳麦		切干大根のおから煮		麦		春雨の中華和え		麦										
		麦		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★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								
	エネルギー	エネルギー	143kcal	302kcal	エネルギー	エネルギー	110kcal	269kcal	エネルギー	エネルギー	106kcal	265kcal	エネルギー	138kcal	297kcal					
蛋白質	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	蛋白質	4.2g	7.9g	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.3g	
脂質	脂質	6.8g	7.5g	脂質	脂質	4.0g	4.7g	脂質	脂質	13.3g	14.0g	脂質	脂質	2.5g	3.2g	脂質	脂質	5.5g	6.2g	
炭水化物	炭水化物	10.6g	43.6g	炭水化物	炭水化物	14.2g	47.2g	炭水化物	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	炭水化物	17.3g	50.3g	炭水化物	炭水化物	15.2g	48.2g	
ナトリウム	ナトリウム	604mg	1044mg	ナトリウム	ナトリウム	601mg	1041mg	ナトリウム	ナトリウム	385mg	825mg	ナトリウム	ナトリウム	682mg	1122mg	ナトリウム	ナトリウム	669mg	1109mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	
昼 食	★全粥240g	白菜煮込みハンバーグ	★全粥240g	ポテトコロッケ	★全粥240g	鶏肉の韓国風炒め	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	鶏肉のマーメレード煮										
		乳麦		卵乳麦		麦落		赤魚の青じそ焼		麦										
		乳		オクラのベベロンチーノ		麦	ピーマンのおかか和え		ネギ味噌炒め		麦									
		乳麦		豚肉ときくらげの卵炒め		卵乳麦		根菜の柚子マリネ		肉入りうの花		麦								
		麦		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★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	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	222kcal	381kcal	エネルギー	エネルギー	335kcal	494kcal	エネルギー	エネルギー	199kcal	358kcal	エネルギー	エネルギー	180kcal	339kcal	エネルギー	エネルギー	201kcal	360kcal
蛋白質	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	蛋白質	17.1g	20.8g	蛋白質	蛋白質	12.1g	15.8g	
脂質	脂質	8.7g	9.4g	脂質	脂質	19.9g	20.6g	脂質	脂質	7.2g	7.9g	脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	脂質	8.9g	9.6g	
炭水化物	炭水化物	25.2g	58.2g	炭水化物	炭水化物	27.1g	60.1g	炭水化物	炭水化物	22.4g	55.4g	炭水化物	炭水化物	12.7g	45.7g	炭水化物	炭水化物	17.0g	50.0g	
ナトリウム	ナトリウム	702mg	1142mg	ナトリウム	ナトリウム	747mg	1187mg	ナトリウム	ナトリウム	764mg	1204mg	ナトリウム	ナトリウム	773mg	1213mg	ナトリウム	ナトリウム	572mg	1012mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.6g	
夕 食	★全粥240g	鶏のごまタレ煮	★全粥240g	キーマカレーのルー	★全粥240g	サワラのごま醤油焼	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	豚肉のおろし煮										
		麦		乳麦		麦		豚肉のおろし煮		麦										
		麦か		麩の野菜あんかけ		麦		ツナと大豆の炒め煮		麦										
		卵乳麦		赤玉南瓜煮		麦落		ひじきとごぼうのナムル		麦										
		卵麦		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		麦								
		麦		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★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	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	251kcal	410kcal	エネルギー	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	エネルギー	171kcal	330kcal	エネルギー	エネルギー	308kcal	467kcal	エネルギー	エネルギー	302kcal	461kcal	
蛋白質	蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	蛋白質	10.0g	13.7g	
脂質	脂質	13.7g	14.4g	脂質	脂質	9.0g	9.7g	脂質	脂質	9.4g	10.1g	脂質	脂質	20.7g	21.4g	脂質	脂質	16.7g	17.4g	
炭水化物	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	炭水化物	28.0g	61.0g	炭水化物	炭水化物	8.5g	41.5g	炭水化物	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	炭水化物	27.0g	60.0g	
ナトリウム	ナトリウム	1028mg	1468mg	ナトリウム	ナトリウム	756mg	1196mg	ナトリウム	ナトリウム	551mg	991mg	ナトリウム	ナトリウム	803mg	1243mg	ナトリウム	ナトリウム	650mg	1090mg	
塩分	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	
合 計	★全粥240g	鶏のごまタレ煮	★全粥240g	キーマカレーのルー	★全粥240g	サワラのごま醤油焼	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	豚肉のおろし煮										
		麦		乳麦		麦		豚肉のおろし煮		麦										
		麦か		麩の野菜あんかけ		麦		ツナと大豆の炒め煮		麦										
		卵乳麦		赤玉南瓜煮		麦落		ひじきとごぼうのナムル		麦										
		卵麦		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		麦								
		麦		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★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	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	616kcal	1093kcal	エネルギー	エネルギー	668kcal	1145kcal	エネルギー	エネルギー	571kcal	1048kcal	エネルギー	エネルギー	594kcal	1071kcal	エネルギー	エネルギー	641kcal	1118kcal	
蛋白質	蛋白質	34.6g	45.7g	蛋白質	蛋白質	26.6g	37.7g	蛋白質	蛋白質	29.1g	40.2g	蛋白質	蛋白質	35.0g	46.1g	蛋白質	蛋白質	29.7g	40.8g	
脂質	脂質	29.2g	31.3g	脂質	脂質	32.9g	35.0g	脂質	脂質	29.9g	32.0g	脂質	脂質	30.3g	32.4g	脂質	脂質	31.1g	33.2g	
炭水化物	炭水化物	53.5g	152.5g	炭水化物	炭水化物	69.3g	168.3g	炭水化物	炭水化物	45.6g	144.6g	炭水化物	炭水化物	45.8g	144.8g	炭水化物	炭水化物	59.2g	158.2g	
ナトリウム	ナトリウム	2334mg	3654mg	ナトリウム	ナトリウム	2104mg	3424mg	ナトリウム	ナトリウム	1700mg	3020mg	ナトリウム	ナトリウム	2258mg	3578mg	ナトリウム	ナトリウム	1891mg	3211mg	
塩分	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	食塩相当量	4.3g	7.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	4.9g	8.2g	

★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

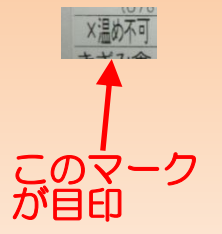


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。