

# 「刻み食」 週間献立表

		2月6日(月)			2月7日(火)			2月8日(水)			2月9日(木)			2月10日(金)		
朝  食		★全粥240g 高野豆腐の卵とじ 大根とひじきの煮物 たたきごぼう ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g ネギ味噌炒め 竹輪のごま炒め なめこ昆布 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g さつま芋と豚肉の揚煮 人参の炒りたら子 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g スクランブルエッグ ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	卵乳 乳麦 麦落 麦		★全粥240g がんもと白菜の煮物 豚挽き肉と切干大根の煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁	麦 麦 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	156kcal	315kcal	エネルギー	137kcal	296kcal	エネルギー	138kcal	297kcal	エネルギー	165kcal	324kcal	エネルギー	159kcal	318kcal
	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	10.0g	13.7g
	脂質	脂質	8.2g	8.9g	脂質	3.6g	4.3g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	8.4g	9.1g
	炭水化物	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	17.5g	50.5g	炭水化物	19.8g	52.8g	炭水化物	9.4g	42.4g	炭水化物	10.5g	43.5g
	ナトリウム	ナトリウム	671mg	1111mg	ナトリウム	589mg	1029mg	ナトリウム	538mg	978mg	ナトリウム	434mg	874mg	ナトリウム	763mg	1203mg
	塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g
昼  食		★全粥240g サワラのごま焼 オクラのベベロンチーノ 春雨と鶏肉の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	麦  麦 卵麦 麦		★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ ナスの油炒め バンバンジーサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g チキンピカタ パスタのクリーム煮 野菜のおひたし ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g かわいい塩焼 チンゲン菜ソテー 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼 オニオンソテー ふきと人参の甘露煮 キャベツサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 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	232kcal	391kcal	エネルギー	215kcal	374kcal	エネルギー	269kcal	428kcal	エネルギー	198kcal	357kcal	エネルギー	221kcal	380kcal
	蛋白質	蛋白質	15.2g	18.9g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	17.4g	21.1g	蛋白質	11.2g	14.9g
	脂質	脂質	12.3g	13.0g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	12.8g	13.5g
	炭水化物	炭水化物	14.2g	47.2g	炭水化物	17.5g	50.5g	炭水化物	20.5g	53.5g	炭水化物	12.3g	45.3g	炭水化物	14.3g	47.3g
	ナトリウム	ナトリウム	796mg	1236mg	ナトリウム	807mg	1247mg	ナトリウム	795mg	1235mg	ナトリウム	827mg	1267mg	ナトリウム	831mg	1271mg
	塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g
夕  食		★全粥240g 照焼チキン 人参のきな粉和え かぼちやのゴマ煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦		★全粥240g 赤魚の味噌煮 菜の花 豚肉ときくらげの卵炒め じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁	麦  卵乳麦 卵麦 麦		★全粥240g やわらかメンチカツ うま塩キャベツ 厚揚げと大根の煮物 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	卵乳麦 麦か 乳麦 麦 麦		★全粥240g ホイコーロー きんぴら 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦		★全粥240g 豚生姜焼き丼の具 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	麦落 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	264kcal	423kcal	エネルギー	298kcal	457kcal	エネルギー	307kcal	466kcal	エネルギー	295kcal	454kcal	エネルギー	266kcal	425kcal
	蛋白質	蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	16.9g	20.6g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	11.6g	15.3g
	脂質	脂質	11.7g	12.4g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	12.7g	13.4g
	炭水化物	炭水化物	25.2g	58.2g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	25.3g	58.3g	炭水化物	24.6g	57.6g	炭水化物	26.1g	59.1g
	ナトリウム	ナトリウム	711mg	1151mg	ナトリウム	838mg	1278mg	ナトリウム	948mg	1388mg	ナトリウム	878mg	1318mg	ナトリウム	877mg	1317mg
	塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	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	652kcal	1129kcal	エネルギー	650kcal	1127kcal	エネルギー	714kcal	1191kcal	エネルギー	658kcal	1135kcal	エネルギー	646kcal	1123kcal
	蛋白質	蛋白質	36.6g	47.7g	蛋白質	35.5g	46.6g	蛋白質	29.1g	40.2g	蛋白質	31.9g	43.0g	蛋白質	32.8g	43.9g
	脂質	脂質	32.2g	34.3g	脂質	33.1g	35.2g	脂質	37.7g	39.8g	脂質	37.7g	39.8g	脂質	33.9g	36.0g
	炭水化物	炭水化物	52.8g	151.8g	炭水化物	53.4g	152.4g	炭水化物	65.6g	164.6g	炭水化物	46.3g	145.3g	炭水化物	50.9g	149.9g
	ナトリウム	ナトリウム	2178mg	3498mg	ナトリウム	2234mg	3554mg	ナトリウム	2281mg	3601mg	ナトリウム	2139mg	3459mg	ナトリウム	2471mg	3791mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.2g	9.6g

★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。