

「刻み食」 週間献立表

	2月20日(月)		2月21日(火)		2月22日(水)		2月23日(木)		2月24日(金)			
朝 食	★全粥240g	厚揚げのそぼろ煮	乳麦	★全粥240g	竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦	★全粥240g	白身魚のしんじょう	卵麦	★全粥240g	油揚げの玉子とじ	卵麦
		さつま芋と小松菜の煮物	麦		れんこんと人参の甘露煮	麦		えのきのきんぴら	麦		ウインナーときのこの炒め物	麦
		ハムの和風サラダ	卵乳麦		インゲンのごま和え	麦		野菜の三杯酢	麦		切干と小松菜の煮物	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
	エネルギー	エネルギー	161kcal	320kcal	エネルギー	エネルギー	143kcal	302kcal	エネルギー	エネルギー	140kcal	299kcal
	蛋白質	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	蛋白質	4.1g	7.8g
脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	脂質	6.0g	6.7g	脂質	脂質	7.6g	8.3g	
炭水化物	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	炭水化物	13.7g	46.7g	
ナトリウム	ナトリウム	506mg	946mg	ナトリウム	ナトリウム	517mg	957mg	ナトリウム	ナトリウム	673mg	1113mg	
塩分	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	
昼 食	★全粥240g	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	★全粥240g	肉じゃが	麦	★全粥240g	鶏の天ぷら	卵麦	★全粥240g	プリのごま焼	麦
		豚肉のチリソース炒め	麦		ひき肉と豆腐のうま煮	麦		天ぷらのタレ	麦		ピーマンソテー	卵乳麦
		春菊のおひたし	麦		若布の塩こうじ和え	卵麦		人参のきな粉和え	麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		イカとじゃが芋の煮物	麦		キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え	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
	エネルギー	エネルギー	200kcal	359kcal	エネルギー	エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー	エネルギー	219kcal	378kcal
蛋白質	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	蛋白質	13.7g	17.4g	
脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	脂質	10.4g	11.1g	脂質	脂質	8.3g	9.0g	
炭水化物	炭水化物	15.6g	48.6g	炭水化物	炭水化物	21.1g	54.1g	炭水化物	炭水化物	23.1g	56.1g	
ナトリウム	ナトリウム	788mg	1228mg	ナトリウム	ナトリウム	967mg	1407mg	ナトリウム	ナトリウム	801mg	1241mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.2g	
夕 食	★全粥240g	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	★全粥240g	さば塩焼		★全粥240g	キーマカレーのルー	乳麦	★全粥240g	豚肉のおろし煮	麦
		菜の花			人参グラッセ	乳麦		野菜とハムの卵炒め	卵乳麦		春雨のごま炒め	麦
		大豆と人参の煮物	麦		鶏肉のすき焼煮	麦		切干大根の洋風サラダ	卵乳麦		菜の花のおひたし	麦
		カボチャとレンコンのサラダ	卵乳麦		マカロニマリネサラダ	卵乳麦		★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
	エネルギー	エネルギー	252kcal	411kcal	エネルギー	エネルギー	317kcal	476kcal	エネルギー	エネルギー	246kcal	405kcal
蛋白質	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	蛋白質	9.6g	13.3g	
脂質	脂質	13.6g	14.3g	脂質	脂質	21.7g	22.4g	脂質	脂質	15.0g	15.7g	
炭水化物	炭水化物	23.2g	56.2g	炭水化物	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	炭水化物	19.7g	52.7g	
ナトリウム	ナトリウム	667mg	1107mg	ナトリウム	ナトリウム	915mg	1355mg	ナトリウム	ナトリウム	962mg	1402mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.6g	
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
	エネルギー	エネルギー	613kcal	1090kcal	エネルギー	エネルギー	694kcal	1171kcal	エネルギー	エネルギー	605kcal	1082kcal
	蛋白質	蛋白質	27.6g	38.7g	蛋白質	蛋白質	32.7g	43.8g	蛋白質	蛋白質	27.4g	38.5g
	脂質	脂質	31.9g	34.0g	脂質	脂質	38.1g	40.2g	脂質	脂質	30.9g	33.0g
	炭水化物	炭水化物	54.6g	153.6g	炭水化物	炭水化物	53.0g	152.0g	炭水化物	炭水化物	56.5g	155.5g
	ナトリウム	ナトリウム	1961mg	3281mg	ナトリウム	ナトリウム	2399mg	3719mg	ナトリウム	ナトリウム	2436mg	3756mg
	塩分	食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	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

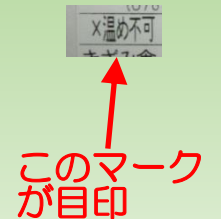


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。