

「刻み食」 週間献立表

	1月30日(月)		1月31日(火)		2月1日(水)		2月2日(木)		2月3日(金)							
朝 食	★全粥240g	乳麦落乳麦	★全粥240g	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	乳麦か麦					
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		大豆とキャベツのスープ煮		卵乳麦		厚揚げと若芽の玉子とじ		卵乳麦		イカと白菜の中華煮					
	カリフラワーとウィンナーのカレー炒め		大豆とキャベツのスープ煮		卵乳麦		白菜の煮びたし		卵乳麦		切干大根煮					
	大根と柚子の甘酢漬		大豆とキャベツのスープ煮		卵乳麦		マカロニの明太マヨ和え		卵乳麦		キャベツの漬物柚子風味					
	★味噌汁	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	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	93kcal	252kcal	エネルギー	191kcal	350kcal	エネルギー	126kcal	285kcal	エネルギー	154kcal	313kcal	エネルギー	75kcal	234kcal
蛋白質	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	6.6g	10.3g	
脂質	脂質	3.7g	4.4g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	4.9g	5.6g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	1.3g	2.0g	
炭水化物	炭水化物	9.8g	42.8g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	9.6g	42.6g	
ナトリウム	ナトリウム	449mg	889mg	ナトリウム	652mg	1092mg	ナトリウム	765mg	1205mg	ナトリウム	495mg	935mg	ナトリウム	621mg	1061mg	
塩分	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
昼 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	豆腐ハンバーグ	卵	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦					
	あぶらかれいみぞれ煮		豆腐ハンバーグ		卵		豚肉のおろし煮		麦		鶏のちゃんちゃん焼き					
	人参のレモン煮		豆腐ハンバーグ		卵		法蓮草と油揚げの煮物		麦		麩と大根の煮物					
	チャプチェ		豆腐ハンバーグ		卵		春雨の中華和え		卵乳麦		大豆とトマトのマリネサラダ					
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		豆腐ハンバーグ		卵		★味噌汁		麦		★味噌汁		豆腐としめじのとろみ煮			
	★味噌汁	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	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	291kcal	450kcal	エネルギー	211kcal	370kcal	エネルギー	306kcal	465kcal	エネルギー	202kcal	361kcal	エネルギー	251kcal	410kcal	
蛋白質	蛋白質	18.7g	22.4g	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	13.1g	16.8g	
脂質	脂質	14.2g	14.9g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	9.1g	9.8g	脂質	14.3g	15.0g	
炭水化物	炭水化物	21.6g	54.6g	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	16.0g	49.0g	炭水化物	16.7g	49.7g	
ナトリウム	ナトリウム	1001mg	1441mg	ナトリウム	795mg	1235mg	ナトリウム	870mg	1310mg	ナトリウム	758mg	1198mg	ナトリウム	644mg	1084mg	
塩分	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.8g	
夕 食	★全粥240g	麦え	★全粥240g	肉カボチャ	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦					
	えびカツ		肉カボチャ		麦		赤魚の煮付け		麦		ポテトコロッケ					
	オニオンソテー		肉カボチャ		麦		チンゲン菜ソテー		乳麦		人参グラッセ					
	枝豆入り麻婆なす		肉カボチャ		麦		炒り豆腐		卵乳麦		キャベツと豚肉の味噌炒め					
	若芽とパインの酢の物		肉カボチャ		麦		マリーネサラダ		卵乳麦		菜の花とひじきのごま和え					
	★味噌汁	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	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	271kcal	430kcal	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	196kcal	355kcal	エネルギー	302kcal	461kcal	エネルギー	317kcal	476kcal	
蛋白質	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	9.3g	13.0g	
脂質	脂質	15.8g	16.5g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	17.4g	18.1g	
炭水化物	炭水化物	24.5g	57.5g	炭水化物	33.1g	66.1g	炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	27.2g	60.2g	炭水化物	26.1g	59.1g	
ナトリウム	ナトリウム	735mg	1175mg	ナトリウム	1044mg	1484mg	ナトリウム	756mg	1196mg	ナトリウム	804mg	1244mg	ナトリウム	937mg	1377mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	
合 計	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	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			
	エネルギー	エネルギー	655kcal	1132kcal	エネルギー	653kcal	1130kcal	エネルギー	628kcal	1105kcal	エネルギー	658kcal	1135kcal	エネルギー	643kcal	1120kcal
	蛋白質	蛋白質	32.1g	43.2g	蛋白質	28.7g	39.8g	蛋白質	35.2g	46.3g	蛋白質	28.7g	39.8g	蛋白質	29.0g	40.1g
	脂質	脂質	33.7g	35.8g	脂質	33.6g	35.7g	脂質	33.2g	35.3g	脂質	33.7g	35.8g	脂質	33.0g	35.1g
	炭水化物	炭水化物	55.9g	154.9g	炭水化物	61.2g	160.2g	炭水化物	46.3g	145.3g	炭水化物	59.4g	158.4g	炭水化物	52.4g	151.4g
	ナトリウム	ナトリウム	2185mg	3505mg	ナトリウム	2491mg	3811mg	ナトリウム	2391mg	3711mg	ナトリウム	2057mg	3377mg	ナトリウム	2202mg	3522mg
塩分	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.6g	9.0g	

★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



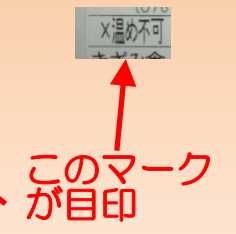
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。