

# 「刻み食」 週間献立表

	2月27日(月)		2月28日(火)		3月1日(水)		3月2日(木)		3月3日(金)						
朝 食	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	チーズオムレツ	卵乳麦	★全粥240g	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	★全粥240g	麩の玉子とじ	卵乳麦	鶏と大根の味噌煮	麦		
	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	チーズオムレツ	卵乳麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	麩の玉子とじ	卵乳麦	鶏と大根の味噌煮	麦	鶏と大根の味噌煮	麦			
	赤玉南瓜煮	麦	スパゲティイタリアン	卵乳麦	五色煮	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵乳麦	ナスの挽肉炒め	麦	ナスの挽肉炒め	麦			
	きくらげの甘酢和え	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	一夜漬(白菜人参)	麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	菜の花ときのこの和え物	麦	菜の花ときのこの和え物	麦			
	★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	163kcal	322kcal	エネルギー	152kcal	311kcal	エネルギー	73kcal	232kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	127kcal
蛋白質	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	8.5g	12.2g
脂質	脂質	6.7g	7.4g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	2.2g	2.9g	脂質	5.3g	6.0g	脂質	5.3g	6.0g
炭水化物	炭水化物	22.9g	55.9g	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	8.6g	41.6g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	12.5g	45.5g
ナトリウム	ナトリウム	520mg	960mg	ナトリウム	510mg	950mg	ナトリウム	701mg	1141mg	ナトリウム	579mg	1019mg	ナトリウム	745mg	1185mg
塩分	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g
昼 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	サワラのごま醤油焼	麦	★全粥240g	生姜焼き	麦落	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	★全粥240g	さばみりん干焼	麦		
	ポークチャップ	乳麦	サワラのごま醤油焼	麦	生姜焼き	麦落	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	さばみりん干焼	麦	さばみりん干焼	麦			
	ごぼう大豆	麦	きのこソテー	乳麦	鶏そぼろと大豆の煮物	麦	豚肉と大根の煮物	麦	うま塩キャベツ	麦か	うま塩キャベツ	麦か			
	和風サラダ	卵麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	春雨のサラダ	卵乳麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	カブラワーとウィンナーのカレー炒め	麦	カブラワーとウィンナーのカレー炒め	麦			
	★味噌汁	麦	根菜の柚子マリネ	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	若芽とパインの酢の物	麦	若芽とパインの酢の物	麦			
	★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	286kcal	445kcal	エネルギー	239kcal	398kcal	エネルギー	331kcal	490kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	255kcal	414kcal
蛋白質	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	16.2g	19.9g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	11.5g	15.2g
脂質	脂質	14.8g	15.5g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	14.8g	15.5g
炭水化物	炭水化物	22.7g	55.7g	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	24.2g	57.2g	炭水化物	20.6g	53.6g	炭水化物	18.9g	51.9g
ナトリウム	ナトリウム	873mg	1313mg	ナトリウム	731mg	1171mg	ナトリウム	860mg	1300mg	ナトリウム	879mg	1319mg	ナトリウム	761mg	1201mg
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.1g
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	★全粥240g	あぶらかれいみぞれ煮	麦	とんかつ	乳麦	★全粥240g	和風おろしハンバーグ	乳麦		
	ホツケの幽庵焼	麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	あぶらかれいみぞれ煮	麦	とんかつ	乳麦	和風おろしハンバーグ	乳麦	和風おろしハンバーグ	乳麦			
	大根の酢漬	麦	ツナじゃがバター	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ミックスソテー	乳麦	ミックスソテー	乳麦			
	肉入りうの花	乳麦	青菜のわさび和え	卵麦	揚げナスの肉味噌からめ	麦落	イカと青梗菜の炒め物	麦	豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦	豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦			
	マリーネサラダ	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			
	★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	194kcal	353kcal	エネルギー	236kcal	395kcal	エネルギー	264kcal	423kcal	エネルギー	343kcal	502kcal	エネルギー	249kcal	408kcal
蛋白質	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	18.6g	22.3g	蛋白質	15.3g	19.0g	蛋白質	11.9g	15.6g
脂質	脂質	8.2g	8.9g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	11.2g	11.9g
炭水化物	炭水化物	16.0g	49.0g	炭水化物	17.8g	50.8g	炭水化物	19.2g	52.2g	炭水化物	26.9g	59.9g	炭水化物	22.2g	55.2g
ナトリウム	ナトリウム	631mg	1071mg	ナトリウム	884mg	1324mg	ナトリウム	884mg	1324mg	ナトリウム	747mg	1187mg	ナトリウム	730mg	1170mg
塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g
合 計	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	チーズオムレツ	卵乳麦	★全粥240g	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	★全粥240g	麩の玉子とじ	卵乳麦	鶏と大根の味噌煮	麦		
	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	チーズオムレツ	卵乳麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	麩の玉子とじ	卵乳麦	鶏と大根の味噌煮	麦	鶏と大根の味噌煮	麦			
	赤玉南瓜煮	麦	スパゲティイタリアン	卵乳麦	五色煮	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵乳麦	ナスの挽肉炒め	麦	ナスの挽肉炒め	麦			
	きくらげの甘酢和え	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	一夜漬(白菜人参)	麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	菜の花ときのこの和え物	麦	菜の花ときのこの和え物	麦			
	★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	643kcal	1120kcal	エネルギー	627kcal	1104kcal	エネルギー	668kcal	1145kcal	エネルギー	694kcal	1171kcal	エネルギー	631kcal
蛋白質	蛋白質	32.1g	43.2g	蛋白質	32.3g	43.4g	蛋白質	40.5g	51.6g	蛋白質	33.5g	44.6g	蛋白質	31.9g	43.0g
脂質	脂質	29.7g	31.8g	脂質	35.3g	37.4g	脂質	33.1g	35.2g	脂質	35.1g	37.2g	脂質	31.3g	33.4g
炭水化物	炭水化物	61.6g	160.6g	炭水化物	44.5g	143.5g	炭水化物	52.0g	151.0g	炭水化物	60.9g	159.9g	炭水化物	53.6g	152.6g
ナトリウム	ナトリウム	2024mg	3344mg	ナトリウム	2125mg	3445mg	ナトリウム	2445mg	3765mg	ナトリウム	2205mg	3525mg	ナトリウム	2236mg	3556mg
塩分	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.7g	9.1g

★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。