

「刻み食」 週間献立表

	10月16日(月)		10月17日(火)		10月18日(水)		10月19日(木)		10月20日(金)							
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g							
	麩の玉子とじ	卵乳麦	イカと白菜の中華煮	乳麦か	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	スクランブルエッグ	卵乳	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦						
	切干大根煮	麦	一口ナスのオランダ煮	麦	食べるトマトスープ	麦	バジルポテトチキン	卵乳麦	豚肉と蓮根の生姜炒め	麦落						
	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	蒸し鶏とぜんまいのマリネ	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	キャロットラペ	麦	一夜漬(白菜人参)	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	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価						
	エネルギー	エネルギー	122kcal	281kcal	エネルギー	142kcal	301kcal	エネルギー	157kcal	316kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	113kcal	272kcal
蛋白質	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	7.9g	11.6g	
脂質	脂質	5.2g	5.9g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	4.7g	5.4g	
炭水化物	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	16.6g	49.6g	炭水化物	10.6g	43.6g	
ナトリウム	ナトリウム	751mg	1191mg	ナトリウム	593mg	1033mg	ナトリウム	507mg	947mg	ナトリウム	425mg	865mg	ナトリウム	707mg	1147mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g							
	豚肉のおろし煮	麦	根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦	鶏の柚子胡椒炒め	麦	白身魚のみぞれ煮	麦	とんかつ	卵麦						
	豆腐のかい風あんかけ	卵麦か	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	ひじきの具だくさん煮	麦	菜の花		キャベツソテー	乳麦						
	ひじきとごぼうのナムル	麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	切干大根と枝豆の中華和え	麦	金時豆煮	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け	卵麦						
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価						
	エネルギー	エネルギー	279kcal	438kcal	エネルギー	285kcal	444kcal	エネルギー	197kcal	356kcal	エネルギー	200kcal	359kcal	エネルギー	337kcal	496kcal
蛋白質	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	17.7g	21.4g	蛋白質	14.9g	18.6g	
脂質	脂質	19.0g	19.7g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	0.9g	1.6g	脂質	23.5g	24.2g	
炭水化物	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	23.3g	56.3g	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	30.6g	63.6g	炭水化物	16.3g	49.3g	
ナトリウム	ナトリウム	831mg	1271mg	ナトリウム	947mg	1387mg	ナトリウム	898mg	1338mg	ナトリウム	703mg	1143mg	ナトリウム	769mg	1209mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g							
	鶏のごまタレ煮	麦	あぶらかれいみりん焼	麦	やわらかメンチカツ	卵乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	治部風煮物	麦						
	ピーマンソテー	卵乳麦	人参のきな粉和え	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	人参グラッセ	乳麦	ひじきと大豆の煮物	麦						
	豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	鶏と大根の味噌煮	麦	豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦	キャベツの白だし和え	卵麦						
	野菜のおひたし	麦	麩と若芽の酢の物	麦	和風スパゲティ	乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	★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	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価						
エネルギー	エネルギー	247kcal	406kcal	エネルギー	186kcal	345kcal	エネルギー	324kcal	483kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	202kcal	361kcal	
蛋白質	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	19.6g	23.3g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	11.3g	15.0g	
脂質	脂質	12.9g	13.6g	脂質	5.0g	5.7g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	10.3g	11.0g	
炭水化物	炭水化物	16.6g	49.6g	炭水化物	16.0g	49.0g	炭水化物	29.7g	62.7g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	16.4g	49.4g	
ナトリウム	ナトリウム	764mg	1204mg	ナトリウム	666mg	1106mg	ナトリウム	1065mg	1505mg	ナトリウム	779mg	1219mg	ナトリウム	765mg	1205mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	613kcal	1090kcal	エネルギー	678kcal	1155kcal	エネルギー	695kcal	1172kcal	エネルギー	652kcal	1129kcal
	蛋白質	蛋白質	31.2g	42.3g	蛋白質	35.7g	46.8g	蛋白質	29.4g	40.5g	蛋白質	30.9g	42.0g	蛋白質	34.1g	45.2g
	脂質	脂質	37.1g	39.2g	脂質	29.9g	32.0g	脂質	33.2g	35.3g	脂質	32.9g	35.0g	脂質	38.5g	40.6g
	炭水化物	炭水化物	44.7g	143.7g	炭水化物	50.0g	149.0g	炭水化物	65.6g	164.6g	炭水化物	68.5g	167.5g	炭水化物	43.3g	142.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2346mg	3666mg	ナトリウム	2206mg	3526mg	ナトリウム	2470mg	3790mg	ナトリウム	1907mg	3227mg	ナトリウム	2241mg	3561mg
	塩分	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	4.9g	8.2g	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。

このマークが自印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

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。