

「刻み食」 週間献立表

	11月6日(月)		11月7日(火)		11月8日(水)		11月9日(木)		11月10日(金)		
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	がんもどきの含め煮	麦	里芋のそぼろ煮	乳麦	イカと白菜の中華煮	乳麦か	大根と鶏肉のごま味噌煮	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	
	中華うま煮	卵乳麦か	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	ごぼう大豆	麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦か	
	春雨のサラダ	卵乳麦	ごぼうのごま酢和え	麦	若芽の酢味噌和え	麦落	三色炒め煮	麦	青菜のおろし和え	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	195kcal	354kcal	140kcal	299kcal	109kcal	268kcal	163kcal	322kcal	113kcal	272kcal
蛋白質	5.8g	9.5g	6.4g	10.1g	8.8g	12.5g	11.1g	14.8g	6.5g	10.2g	
脂質	11.4g	12.1g	2.6g	3.3g	2.4g	3.1g	5.6g	6.3g	3.5g	4.2g	
炭水化物	16.5g	49.5g	22.9g	55.9g	13.1g	46.1g	16.7g	49.7g	15.0g	48.0g	
ナトリウム	754mg	1194mg	792mg	1232mg	671mg	1111mg	619mg	1059mg	581mg	1021mg	
塩分	1.9g	3.0g	2.0g	3.1g	1.7g	2.8g	1.6g	2.7g	1.5g	2.6g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	サワラのごま焼	麦	豚キムチ	麦	チキンピカタ	卵麦	アジの幽庵焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	
	平さやいんげん		ふきの含め煮	乳麦	春雨の五目炒め	麦	大根の酢漬		カリフラワーとウィンナーのカレー煮	乳麦	
	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	キャベツとツナのナムル	麦	れんこんサラダ	卵麦	白菜とミンチの中華炒め	麦か	キャベツのピーナッツ和え	麦落	
	蓮根とひじきのサラダ	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	★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	218kcal	377kcal	195kcal	354kcal	322kcal	481kcal	263kcal	422kcal	212kcal	371kcal	
蛋白質	15.9g	19.6g	10.5g	14.2g	11.3g	15.0g	15.8g	19.5g	8.7g	12.4g	
脂質	9.5g	10.2g	11.0g	11.7g	19.5g	20.2g	11.9g	12.6g	11.9g	12.6g	
炭水化物	17.0g	50.0g	13.3g	46.3g	24.7g	57.7g	20.0g	53.0g	19.3g	52.3g	
ナトリウム	863mg	1303mg	799mg	1239mg	851mg	1291mg	751mg	1191mg	735mg	1175mg	
塩分	2.2g	3.3g	2.0g	3.2g	2.2g	3.3g	1.9g	3.0g	1.9g	3.0g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	ナスと鶏肉のしぎ焼	麦	ポテトコロッケ	卵乳麦	白身魚の味噌煮		生姜焼き	麦落	ささみ大葉フライ	麦	
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	人参グラッセ	乳麦	菜の花		ジャガイモと椎茸の煮物	麦	人参のきな粉和え	麦	
	野菜の三杯酢	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	青菜のわさび和え	卵麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	
	★味噌汁	麦	和風スパゲティ	乳麦	キャベツと煮し鶏の甘酢漬	麦	★味噌汁	麦	ベーコンと白菜のマリネ	卵乳麦	
			★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	229kcal	388kcal	323kcal	482kcal	197kcal	356kcal	260kcal	419kcal	281kcal	440kcal	
蛋白質	9.2g	12.9g	11.4g	15.1g	17.2g	20.9g	11.8g	15.5g	13.8g	17.5g	
脂質	11.8g	12.5g	17.0g	17.7g	7.5g	8.2g	14.2g	14.9g	15.6g	16.3g	
炭水化物	20.9g	53.9g	31.3g	64.3g	14.9g	47.9g	20.7g	53.7g	21.6g	54.6g	
ナトリウム	875mg	1315mg	804mg	1244mg	868mg	1308mg	824mg	1264mg	833mg	1273mg	
塩分	2.2g	3.3g	2.0g	3.2g	2.2g	3.3g	2.1g	3.2g	2.1g	3.2g	
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	
	エネルギー	642kcal	1119kcal	658kcal	1135kcal	628kcal	1105kcal	686kcal	1163kcal	606kcal	1083kcal
	蛋白質	30.9g	42.0g	28.3g	39.4g	37.3g	48.4g	38.7g	49.8g	29.0g	40.1g
	脂質	32.7g	34.8g	30.6g	32.7g	29.4g	31.5g	31.7g	33.8g	31.0g	33.1g
	炭水化物	54.4g	153.4g	67.5g	166.5g	52.7g	151.7g	57.4g	156.4g	55.9g	154.9g
	ナトリウム	2492mg	3812mg	2395mg	3715mg	2390mg	3710mg	2194mg	3514mg	2149mg	3469mg
	塩分	6.3g	9.6g	6.0g	9.5g	6.1g	9.4g	5.6g	8.9g	5.5g	8.8g

★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。