

「刻み食」 週間献立表

	11月13日(月)		11月14日(火)		11月15日(水)		11月16日(木)		11月17日(金)	
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	豚肉としめじの生姜炒め	麦	オムレツイタリアンソース	卵乳麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	麩の玉子とじ	卵乳麦
	白花豆煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	大根と椎茸の煮物	麦	じゃが芋とコーンのコンソメ味	乳麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦
	一夜漬(白菜人参)	麦	キャベツの白だし和え	卵麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	人参のおかかサラダ	麦	一夜漬(大根)	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	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	165kcal	324kcal	エネルギー	エネルギー	187kcal	346kcal	エネルギー	エネルギー
たんぱく質	たんぱく質	8.9g	12.6g	たんぱく質	たんぱく質	8.5g	12.2g	たんぱく質	たんぱく質	
脂質	脂質	4.8g	5.5g	脂質	脂質	9.2g	9.9g	脂質	脂質	
炭水化物	炭水化物	21.6g	54.6g	炭水化物	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	485mg	925mg	ナトリウム	ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏の柚子胡椒炒め	麦	ホイコーロー	麦落	照焼チキン	麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	あぶらかれい味噌煮	
	白菜と揚げの旨煮	麦	なめことじゃが芋の煮物	麦	平さやいんげん		大豆としらすの甘辛煮	麦	法蓮草	
	春雨の中華和え	卵乳麦	白菜と若芽のナムル	麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦落	三色野菜ナムル	麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	春雨の酢の物	麦	★味噌汁	麦	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦
	★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	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価
エネルギー	エネルギー	203kcal	362kcal	エネルギー	エネルギー	270kcal	429kcal	エネルギー	エネルギー	
たんぱく質	たんぱく質	8.3g	12.0g	たんぱく質	たんぱく質	9.0g	12.7g	たんぱく質	たんぱく質	
脂質	脂質	10.3g	11.0g	脂質	脂質	16.2g	16.9g	脂質	脂質	
炭水化物	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	742mg	1182mg	ナトリウム	ナトリウム	900mg	1340mg	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	赤魚の磯辺焼	麦	和風おろしハンバーグ	乳麦	さわら味噌粕焼		とんかつ	卵麦	鶏肉のカレー風味焼	麦
	人参のレモン煮	乳麦	菜の花		人参グラッセ	乳麦	うま塩キャベツ	麦か	塩枝豆	
	切干大根と豚肉の炒め物	麦	野菜と大豆のカレー煮	乳麦	れんこんの五目炒め煮	麦	イカと青梗菜の炒め物	麦	ゴロゴロ野菜の塩炒め	卵麦
	マリーネサラダ	卵麦	鶏とごぼうの酢味噌和え	麦	パスタのサラダ	卵乳麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落
	★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	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	
エネルギー	エネルギー	239kcal	398kcal	エネルギー	エネルギー	198kcal	357kcal	エネルギー	エネルギー	
たんぱく質	たんぱく質	13.4g	17.1g	たんぱく質	たんぱく質	11.2g	14.9g	たんぱく質	たんぱく質	
脂質	脂質	14.8g	15.5g	脂質	脂質	6.6g	7.3g	脂質	脂質	
炭水化物	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	755mg	1195mg	ナトリウム	ナトリウム	640mg	1080mg	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	
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
	エネルギー	エネルギー	607kcal	1084kcal	エネルギー	エネルギー	655kcal	1132kcal	エネルギー	エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	30.6g	41.7g	たんぱく質	たんぱく質	28.7g	39.8g	たんぱく質	たんぱく質
	脂質	脂質	29.9g	32.0g	脂質	脂質	32.0g	34.1g	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	51.9g	150.9g	炭水化物	炭水化物	60.5g	159.5g	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	1982mg	3302mg	ナトリウム	ナトリウム	2252mg	3572mg	ナトリウム	ナトリウム
	塩分	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量

★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。