

「刻み食」 週間献立表

| | 11月20日(月) | | 11月21日(火) | | 11月22日(水) | | 11月23日(木) | | 11月24日(金) | | | | | | | |
|--------|---------------|---------|----------------|----------|----------------|---------|---------------|---------|--------------|----------|---------|---------|----------|---------|---------|----------|
| 朝 食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | | | | | | |
| | 麩と大根の煮物 | 麦 | 和風ポトフ | 乳麦 | 豚すき風煮物 | 麦 | 寄せ豆腐のうすあん | 卵麦 | 鶏と大根の味噌煮 | 麦 | | | | | | |
| | れんこんとさつま揚げの煮物 | 卵麦 | コンニャクとごぼうのきんぴら | 麦 | 大根と竹輪の煮物 | 麦 | キャベツの土佐煮 | 麦 | 担々風春雨 | 麦落 | | | | | | |
| | キャベツの漬物 柚子風味 | 麦 | バンバンジーサラダ | 乳麦 | キャロットラペ | 麦 | 根菜の柚子マリネ | 麦 | 枝豆とオクラのおかか和え | 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 | 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 | 89kcal | 248kcal | エネルギー | 121kcal | 280kcal | エネルギー | 144kcal | 303kcal | エネルギー | 145kcal | 304kcal | エネルギー | 130kcal | 289kcal |
| 蛋白質 | 蛋白質 | 4.2g | 7.9g | 蛋白質 | 5.1g | 8.8g | 蛋白質 | 6.5g | 10.2g | 蛋白質 | 5.7g | 9.4g | 蛋白質 | 8.8g | 12.5g | |
| 脂質 | 脂質 | 1.6g | 2.3g | 脂質 | 3.4g | 4.1g | 脂質 | 5.2g | 5.9g | 脂質 | 8.0g | 8.7g | 脂質 | 4.1g | 4.8g | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 14.3g | 47.3g | 炭水化物 | 18.1g | 51.1g | 炭水化物 | 17.3g | 50.3g | 炭水化物 | 12.9g | 45.9g | 炭水化物 | 14.7g | 47.7g | |
| ナトリウム | ナトリウム | 533mg | 973mg | ナトリウム | 528mg | 968mg | ナトリウム | 616mg | 1056mg | ナトリウム | 649mg | 1089mg | ナトリウム | 592mg | 1032mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 1.4g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.3g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.6g | |
| 昼 食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | | | | | | |
| | プリのごま醤油焼 | 麦 | 鶏の天ぷら | 卵麦 | メバルみりん焼 | 麦 | 治部風煮物 | 麦 | ホッケの照焼 | 麦 | | | | | | |
| | 人参のきんぴら | 麦 | 天ぷらのタレ | 麦 | 人参のレモン煮 | 乳麦 | キャベツと油揚げの味噌煮 | 麦 | 法蓮草ソテー | 乳麦 | | | | | | |
| | 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 乳麦 | インゲンソテー | 乳麦 | 揚げナスの肉味噌からめ | 麦落 | さつま芋と大豆のマヨサラダ | 卵乳麦 | ひじきの具だくさん煮 | 麦 | | | | | | |
| | 春雨とツナのサラダ | 卵乳麦 | 大豆と椎茸の煮物 | 麦 | スパゲティサラダ | 卵乳麦 | ★味噌汁 | 麦 | おからと玉ねぎのサラダ | 卵乳麦 | | | | | | |
| | ★味噌汁 | 麦 | 煮生酢 | 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 | 316kcal | 475kcal | エネルギー | 189kcal | 348kcal | エネルギー | 331kcal | 490kcal | エネルギー | 292kcal | 451kcal | エネルギー | 247kcal | 406kcal | |
| 蛋白質 | 蛋白質 | 17.4g | 21.1g | 蛋白質 | 13.5g | 17.2g | 蛋白質 | 13.7g | 17.4g | 蛋白質 | 13.5g | 17.2g | 蛋白質 | 13.7g | 17.4g | |
| 脂質 | 脂質 | 20.2g | 20.9g | 脂質 | 5.2g | 5.9g | 脂質 | 22.5g | 23.2g | 脂質 | 16.4g | 17.1g | 脂質 | 15.0g | 15.7g | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 14.4g | 47.4g | 炭水化物 | 23.3g | 56.3g | 炭水化物 | 18.3g | 51.3g | 炭水化物 | 22.4g | 55.4g | 炭水化物 | 15.0g | 48.0g | |
| ナトリウム | ナトリウム | 766mg | 1206mg | ナトリウム | 760mg | 1200mg | ナトリウム | 705mg | 1145mg | ナトリウム | 783mg | 1223mg | ナトリウム | 743mg | 1183mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 1.9g | 3.1g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.1g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.9g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | |
| 夕 食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | | | | | | |
| | キャベツと豚肉の塩あんかけ | | 牛肉と厚揚げの甘辛煮 | 乳麦 | ロールキャベツのトマト煮込み | 卵乳麦 | さば梅煮 | 麦 | 豚肉とインゲンの山椒炒め | 麦 | | | | | | |
| | 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め | 麦 | 切干大根としらすの煮物 | 麦 | オクラのペペロンチーノ | 麦 | 麩の野菜あんかけ | 麦 | 炒り豆腐 | 卵乳麦 | | | | | | |
| | 若芽とパインの酢の物 | 麦 | 青菜のマヨネーズ和え | 卵麦 | 金時豆煮 | 麦 | 切干と法蓮草のおひたし | 麦 | 若芽ともやしの酢の物 | 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 | ★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 | 208kcal | 367kcal | エネルギー | 304kcal | 463kcal | エネルギー | 211kcal | 370kcal | エネルギー | 226kcal | 385kcal | エネルギー | 259kcal | 418kcal | |
| 蛋白質 | 蛋白質 | 11.0g | 14.7g | 蛋白質 | 11.1g | 14.8g | 蛋白質 | 11.7g | 15.4g | 蛋白質 | 11.1g | 14.8g | 蛋白質 | 12.0g | 15.7g | |
| 脂質 | 脂質 | 8.9g | 9.6g | 脂質 | 20.1g | 20.8g | 脂質 | 4.3g | 5.0g | 脂質 | 13.5g | 14.2g | 脂質 | 14.9g | 15.6g | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 21.1g | 54.1g | 炭水化物 | 19.0g | 52.0g | 炭水化物 | 31.7g | 64.7g | 炭水化物 | 12.8g | 45.8g | 炭水化物 | 18.6g | 51.6g | |
| ナトリウム | ナトリウム | 837mg | 1277mg | ナトリウム | 888mg | 1328mg | ナトリウム | 857mg | 1297mg | ナトリウム | 750mg | 1190mg | ナトリウム | 897mg | 1337mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 2.1g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.4g | |
| 合 計 | 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 | 613kcal | 1090kcal | エネルギー | 614kcal | 1091kcal | エネルギー | 686kcal | 1163kcal | エネルギー | 663kcal | 1140kcal | エネルギー | 636kcal | 1113kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 32.6g | 43.7g | 蛋白質 | 29.7g | 40.8g | 蛋白質 | 31.9g | 43.0g | 蛋白質 | 30.3g | 41.4g | 蛋白質 | 34.5g | 45.6g |
| | 脂質 | 脂質 | 30.7g | 32.8g | 脂質 | 28.7g | 30.8g | 脂質 | 32.0g | 34.1g | 脂質 | 37.9g | 40.0g | 脂質 | 34.0g | 36.1g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 49.8g | 148.8g | 炭水化物 | 60.4g | 159.4g | 炭水化物 | 67.3g | 166.3g | 炭水化物 | 48.1g | 147.1g | 炭水化物 | 48.3g | 147.3g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 2136mg | 3456mg | ナトリウム | 2176mg | 3496mg | ナトリウム | 2178mg | 3498mg | ナトリウム | 2182mg | 3502mg | ナトリウム | 2232mg | 3552mg |
| | 塩分 | 食塩相当量 | 5.4g | 8.8g | 食塩相当量 | 5.5g | 9.0g | 食塩相当量 | 5.6g | 8.9g | 食塩相当量 | 5.6g | 8.9g | 食塩相当量 | 5.7g | 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。

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。