

# 「刻み食」 週間献立表

	10月23日(月)			10月24日(火)			10月25日(水)			10月26日(木)			10月27日(金)		
朝 食	★全粥240g	卵麦	玉ねぎと高野豆腐の煮物	★全粥240g	麦	鶏大豆	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵麦	卵麦	卵麦	
	油揚げの玉子とじ	乳麦	きくらげとこんにやくの佃煮	麦	麦	担々風春雨	麦落	麦	和風ポトフ	麦	寄せ豆腐のうすあん	麦	麦	麦	
	ふきの含め煮	麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	麦	白菜のスープ煮	乳麦	麦	人参しりり	麦	キャベツの土佐煮	麦	麦	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	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	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	118kcal	277kcal	エネルギー	エネルギー	154kcal	313kcal	エネルギー	エネルギー	167kcal	326kcal	エネルギー	エネルギー	
	たんぱく質	たんぱく質	8.1g	11.8g	たんぱく質	たんぱく質	9.2g	12.9g	たんぱく質	たんぱく質	9.5g	13.2g	たんぱく質	たんぱく質	
脂質	脂質	5.0g	5.7g	脂質	脂質	7.3g	8.0g	脂質	脂質	7.3g	8.0g	脂質	脂質		
炭水化物	炭水化物	10.9g	43.9g	炭水化物	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	炭水化物		
ナトリウム	ナトリウム	550mg	990mg	ナトリウム	ナトリウム	590mg	1030mg	ナトリウム	ナトリウム	508mg	948mg	ナトリウム	ナトリウム		
塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量		
昼 食	★全粥240g	麦落	花野菜と鶏肉のバジル炒め	★全粥240g	乳麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦	卵乳麦		
	豚生姜焼き丼の具	麦	ツナじゃがバター	乳麦	麦	蓮根と竹輪のきんぴら	麦	麦	サワラの磯辺焼	麦	大根とつくねの煮物	麦	麦		
	蕪のとろとろ煮	麦	キャベツのピーナツ和え	乳麦	麦	大根の甘酢漬	麦	麦	人参のきんぴら	麦	白菜と揚げの旨煮	麦	麦		
	大豆とトマトのマリネサラダ	麦	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	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	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	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	298kcal	457kcal	エネルギー	エネルギー	219kcal	378kcal	エネルギー	エネルギー	219kcal	378kcal	エネルギー	エネルギー	
たんぱく質	たんぱく質	14.3g	18.0g	たんぱく質	たんぱく質	11.8g	15.5g	たんぱく質	たんぱく質	9.9g	13.6g	たんぱく質	たんぱく質		
脂質	脂質	15.7g	16.4g	脂質	脂質	10.8g	11.5g	脂質	脂質	9.2g	9.9g	脂質	脂質		
炭水化物	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	炭水化物	23.8g	56.8g	炭水化物	炭水化物		
ナトリウム	ナトリウム	995mg	1435mg	ナトリウム	ナトリウム	698mg	1138mg	ナトリウム	ナトリウム	755mg	1195mg	ナトリウム	ナトリウム		
塩分	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量		
夕 食	★全粥240g	乳麦	枝豆のペペロンチーノ風	★全粥240g	麦	麩と大根の煮物	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦	卵乳麦		
	ブリの塩焼	麦	ひじきの五目煮	麦	麦	キャベツサラダ	麦	麦	ハニーマスタードチキン	麦	赤魚の生姜煮	麦	麦		
	人参のレモン煮	麦	オーロラマカロニサラダ	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	平さやいんげん	麦	竹輪の辛子炒め	麦	麦		
	ネギ味噌炒め	麦	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	高野豆腐の炒り煮	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	麦	麦		
	ハムと春雨のサラダ	麦	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	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	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	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	251kcal	410kcal	エネルギー	エネルギー	271kcal	430kcal	エネルギー	エネルギー	287kcal	446kcal	エネルギー	エネルギー		
たんぱく質	たんぱく質	17.3g	21.0g	たんぱく質	たんぱく質	10.4g	14.1g	たんぱく質	たんぱく質	12.8g	16.5g	たんぱく質	たんぱく質		
脂質	脂質	11.3g	12.0g	脂質	脂質	13.0g	13.7g	脂質	脂質	18.4g	19.1g	脂質	脂質		
炭水化物	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	炭水化物	25.3g	58.3g	炭水化物	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	炭水化物		
ナトリウム	ナトリウム	708mg	1148mg	ナトリウム	ナトリウム	869mg	1309mg	ナトリウム	ナトリウム	811mg	1251mg	ナトリウム	ナトリウム		
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量		
合 計	★全粥240g	フルセット	★全粥240g	フルセット	★全粥240g	フルセット	★全粥240g	フルセット	★全粥240g	フルセット	★全粥240g	フルセット	★全粥240g	フルセット	
	エネルギー	エネルギー	667kcal	1144kcal	エネルギー	エネルギー	644kcal	1121kcal	エネルギー	エネルギー	673kcal	1150kcal	エネルギー	エネルギー	
	たんぱく質	たんぱく質	39.7g	50.8g	たんぱく質	たんぱく質	31.4g	42.5g	たんぱく質	たんぱく質	32.2g	43.3g	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	32.0g	34.1g	脂質	脂質	31.1g	33.2g	脂質	脂質	34.9g	37.0g	脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物	54.2g	153.2g	炭水化物	炭水化物	58.1g	157.1g	炭水化物	炭水化物	55.5g	154.5g	炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム	2253mg	3573mg	ナトリウム	ナトリウム	2157mg	3477mg	ナトリウム	ナトリウム	2074mg	3394mg	ナトリウム	ナトリウム	
	塩分	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	8.6g	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

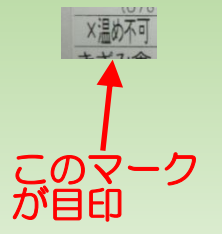


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。