

「刻み食」 週間献立表

	12月18日(月)			12月19日(火)			12月20日(水)			12月21日(木)			12月22日(金)						
朝 食	★全粥240g	厚揚げと大根の煮物	乳麦	★全粥240g	麩の玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	鶏と大根の味噌煮	麦	★全粥240g	白身魚のしんじょう	卵麦	★全粥240g	根菜と大豆の洋風煮	卵乳麦				
		れんこんと人参の甘露煮	麦		ひじきと大豆の煮物	麦		スープキャベツ	麦		人参とえのきのきんぴら	麦		春雨とツナのピリ辛炒め	麦				
		ポテトチキン	卵乳麦		オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦		昆布の佃煮	麦		キャベツの土佐煮	麦		一夜漬(白菜昆布)	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	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			
	エネルギー	エネルギー	152kcal	311kcal	エネルギー	エネルギー	186kcal	345kcal	エネルギー	エネルギー	67kcal	226kcal	エネルギー	エネルギー	141kcal	300kcal	エネルギー	126kcal	285kcal
	蛋白質	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	6.2g	9.9g
脂質	脂質	6.6g	7.3g	脂質	脂質	11.1g	11.8g	脂質	脂質	1.4g	2.1g	脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	5.3g	6.0g	
炭水化物	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	炭水化物	10.0g	43.0g	炭水化物	炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	13.2g	46.2g	
ナトリウム	ナトリウム	462mg	902mg	ナトリウム	ナトリウム	566mg	1006mg	ナトリウム	ナトリウム	497mg	937mg	ナトリウム	ナトリウム	589mg	1029mg	ナトリウム	673mg	1113mg	
塩分	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	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	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
昼 食	★全粥240g	ホッケの照焼	麦	★全粥240g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	卵乳麦	★全粥240g	白身フライ	麦	★全粥240g	ハーブチキンソテー	卵	★全粥240g	ハヤシライスのルー	乳麦				
		大根の甘酢漬			炒り豆腐	卵乳麦		枝豆のべべロンチーノ風	麦		スパソテー	乳麦		白菜ときのこの煮物	麦				
		ナスと麩の炒め煮	乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		白菜と竹輪の煮ひたし	麦		大根とツナの炒め物	麦		青のりポテトサラダ	卵乳麦				
		さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦		★味噌汁	麦		切干と人参のハリハリ	麦		じゃが芋と人参のカラー炒め	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	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			
	エネルギー	エネルギー	187kcal	346kcal	エネルギー	エネルギー	208kcal	367kcal	エネルギー	エネルギー	306kcal	465kcal	エネルギー	エネルギー	216kcal	375kcal	エネルギー	281kcal	440kcal
蛋白質	蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	7.3g	11.0g	
脂質	脂質	8.1g	8.8g	脂質	脂質	9.6g	10.3g	脂質	脂質	19.0g	19.7g	脂質	脂質	9.5g	10.2g	脂質	15.1g	15.8g	
炭水化物	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	炭水化物	17.5g	50.5g	炭水化物	炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	炭水化物	18.6g	51.6g	炭水化物	29.3g	62.3g	
ナトリウム	ナトリウム	638mg	1078mg	ナトリウム	ナトリウム	806mg	1246mg	ナトリウム	ナトリウム	738mg	1178mg	ナトリウム	ナトリウム	636mg	1076mg	ナトリウム	1183mg	1623mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	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	3.0g	4.1g	
夕 食	★全粥240g	やわらかメンチカツ	卵乳麦	★全粥240g	あぶらかれい生姜煮	麦	★全粥240g	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	★全粥240g	肉団子の中華炒め	卵乳麦	★全粥240g	アジのカレー焼	麦				
		うま塩キャベツ	麦		法蓮草	麦		人参のレモン煮	乳麦		ふきの含め煮	乳麦		キャベツソテー	乳麦				
		法蓮草と油揚げの煮物	麦		豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦		ひき肉と豆腐のうま煮	麦		白花豆煮	麦		高野豆腐の炒り煮	麦				
		コーンと挽肉の炒め物	乳麦		カリフラワーの柚子味噌和え	麦		マカロニのバジル炒め	乳麦		★味噌汁	麦		なすのトロロ生姜煮	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	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			
	エネルギー	エネルギー	313kcal	472kcal	エネルギー	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	エネルギー	217kcal	376kcal	エネルギー	エネルギー	272kcal	431kcal	エネルギー	239kcal	398kcal
蛋白質	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	蛋白質	18.6g	22.3g	蛋白質	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	16.7g	20.4g	
脂質	脂質	17.9g	18.6g	脂質	脂質	7.8g	8.5g	脂質	脂質	9.2g	9.9g	脂質	脂質	10.0g	10.7g	脂質	13.7g	14.4g	
炭水化物	炭水化物	25.4g	58.4g	炭水化物	炭水化物	20.9g	53.9g	炭水化物	炭水化物	23.3g	56.3g	炭水化物	炭水化物	34.7g	67.7g	炭水化物	12.7g	45.7g	
ナトリウム	ナトリウム	1015mg	1455mg	ナトリウム	ナトリウム	826mg	1266mg	ナトリウム	ナトリウム	835mg	1275mg	ナトリウム	ナトリウム	734mg	1174mg	ナトリウム	709mg	1149mg	
塩分	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
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	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			
	エネルギー	エネルギー	652kcal	1129kcal	エネルギー	エネルギー	626kcal	1103kcal	エネルギー	エネルギー	590kcal	1067kcal	エネルギー	エネルギー	629kcal	1106kcal	エネルギー	646kcal	1123kcal
	蛋白質	蛋白質	33.9g	45.0g	蛋白質	蛋白質	40.0g	51.1g	蛋白質	蛋白質	26.5g	37.6g	蛋白質	蛋白質	28.9g	40.0g	蛋白質	30.2g	41.3g
	脂質	脂質	32.6g	34.7g	脂質	脂質	28.5g	30.6g	脂質	脂質	29.6g	31.7g	脂質	脂質	27.9g	30.0g	脂質	34.1g	36.2g
	炭水化物	炭水化物	56.0g	155.0g	炭水化物	炭水化物	52.3g	151.3g	炭水化物	炭水化物	55.1g	154.1g	炭水化物	炭水化物	64.6g	163.6g	炭水化物	55.2g	154.2g
	ナトリウム	ナトリウム	2115mg	3435mg	ナトリウム	ナトリウム	2198mg	3518mg	ナトリウム	ナトリウム	2070mg	3390mg	ナトリウム	ナトリウム	1959mg	3279mg	ナトリウム	2565mg	3885mg
	塩分	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	6.5g	9.8g

★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

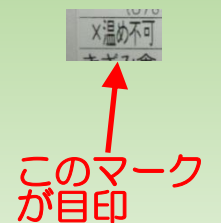


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。