

「刻み食」 週間献立表

		11月27日(月)			11月28日(火)			11月29日(水)			11月30日(木)			12月1日(金)		
朝 食		★全粥240g 大根とウインナーの洋風煮 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁			★全粥240g 豚肉とさつま芋のごま炒め キャベツとインゲンのソテー 人参しりしり ★味噌汁			★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 昆布の佃煮 ★味噌汁			★全粥240g イカとじゃが芋の煮物 スパトマト炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁		
	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	116kcal	275kcal	エネルギー	175kcal	334kcal	エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	97kcal	256kcal	エネルギー	156kcal	315kcal
	蛋白質	蛋白質	5.0g	8.7g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	7.5g	11.2g
	脂質	脂質	5.1g	5.8g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	2.2g	2.9g
	炭水化物	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	10.9g	43.9g	炭水化物	20.5g	53.5g	炭水化物	9.9g	42.9g	炭水化物	26.1g	59.1g
	ナトリウム	ナトリウム	548mg	988mg	ナトリウム	483mg	923mg	ナトリウム	638mg	1078mg	ナトリウム	601mg	1041mg	ナトリウム	609mg	1049mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.7g
昼 食		★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★全粥240g サワラのごま醤油焼 大根の酢漬 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g ハニーマスタードチキン ピーマンソテー 野菜炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁			★全粥240g きのこのハヤシライスのルー 切干大根の洋風きんぴら キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 大根と鶏肉のバター醤油 ゴボウのヒリ辛サラダ ★味噌汁		
	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	199kcal	358kcal	エネルギー	240kcal	399kcal	エネルギー	311kcal	470kcal	エネルギー	224kcal	383kcal	エネルギー	228kcal	387kcal
	蛋白質	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	15.7g	19.4g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	8.6g	12.3g
	脂質	脂質	9.1g	9.8g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	13.7g	14.4g
	炭水化物	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	22.7g	55.7g	炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	17.7g	50.7g
	ナトリウム	ナトリウム	912mg	1352mg	ナトリウム	806mg	1246mg	ナトリウム	791mg	1231mg	ナトリウム	1256mg	1696mg	ナトリウム	726mg	1166mg
	塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	3.2g	4.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g
夕 食		★全粥240g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★全粥240g 田楽煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁			★全粥240g アジのカレー焼 塩枝豆 イカとききのトマト煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁			★全粥240g 豚肉のおろし煮 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g やわらかメンチカツ オクラのペペロンチーノ 高野豆腐の炒り煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		
	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	343kcal	502kcal	エネルギー	182kcal	341kcal	エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	340kcal	499kcal	エネルギー	358kcal	517kcal
	蛋白質	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	19.5g	23.2g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	13.2g	16.9g
	脂質	脂質	22.1g	22.8g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	21.8g	22.5g	脂質	23.1g	23.8g
	炭水化物	炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	20.6g	53.6g	炭水化物	26.7g	59.7g
	ナトリウム	ナトリウム	707mg	1147mg	ナトリウム	828mg	1268mg	ナトリウム	918mg	1358mg	ナトリウム	720mg	1160mg	ナトリウム	882mg	1322mg
	塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	658kcal	1135kcal	エネルギー	597kcal	1074kcal	エネルギー	663kcal	1140kcal	エネルギー	661kcal	1138kcal	エネルギー	742kcal	1219kcal
	蛋白質	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	31.4g	42.5g	蛋白質	37.8g	48.9g	蛋白質	27.7g	38.8g	蛋白質	29.3g	40.4g
	脂質	脂質	36.3g	38.4g	脂質	31.6g	33.7g	脂質	30.0g	32.1g	脂質	38.7g	40.8g	脂質	39.0g	41.1g
	炭水化物	炭水化物	52.1g	151.1g	炭水化物	47.1g	146.1g	炭水化物	58.3g	157.3g	炭水化物	51.2g	150.2g	炭水化物	70.5g	169.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2167mg	3487mg	ナトリウム	2117mg	3437mg	ナトリウム	2347mg	3667mg	ナトリウム	2577mg	3897mg	ナトリウム	2217mg	3537mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.1g

★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。

このマークが目印



- 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。