

「刻み食」 週間献立表

	1月8日(月)		1月9日(火)		1月10日(水)		1月11日(木)		1月12日(金)							
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g							
	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	クラムチャウダー	卵乳麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	焼豆腐の含め煮	麦						
	白菜ときのこの煮物	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	インゲンと人参のグラッセ	麦	三色炒め煮	麦落						
	ひじきとさつま揚げの煮物	卵麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	一夜漬(大根)	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	切干と人参のハリハリ	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	144kcal	303kcal	エネルギー	188kcal	347kcal	エネルギー	134kcal	293kcal	エネルギー	93kcal	252kcal			
蛋白質	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	2.3g	6.0g	蛋白質	6.0g	9.7g	
脂質	脂質	8.5g	9.2g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	5.1g	5.8g	脂質	0.8g	1.5g	脂質	2.0g	2.7g	
炭水化物	炭水化物	11.0g	44.0g	炭水化物	15.5g	48.5g	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	13.2g	46.2g	
ナトリウム	ナトリウム	683mg	1123mg	ナトリウム	512mg	952mg	ナトリウム	455mg	895mg	ナトリウム	413mg	853mg	ナトリウム	787mg	1227mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g							
	やわらかメンチカツ	卵乳麦	豚キムチ	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	さば梅煮	麦	照焼チキン	麦						
	人参のレモン煮	乳麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	乳麦	切干大根と豚肉の炒め物	麦	大豆と蓮根の煮物	麦	塩枝豆	麦						
	麩と豚肉のチャンプルー	卵乳麦	春雨のごま炒め	麦	じゃが芋と人参のカレー炒め	卵乳麦	ポテトチキン	卵乳麦	豚肉とさつま芋のごま炒め	麦						
	カリフラワーとウィンナーのカレー煮	乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	若布の塩こうじ和え	卵麦						
	★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	329kcal	488kcal	エネルギー	216kcal	375kcal	エネルギー	265kcal	424kcal	エネルギー	346kcal	505kcal	エネルギー	288kcal	447kcal	
蛋白質	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	9.1g	12.8g	蛋白質	16.7g	20.4g	蛋白質	15.5g	19.2g	
脂質	脂質	19.7g	20.4g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	12.6g	13.3g	
炭水化物	炭水化物	25.9g	58.9g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	20.8g	53.8g	炭水化物	28.4g	61.4g	
ナトリウム	ナトリウム	915mg	1355mg	ナトリウム	851mg	1291mg	ナトリウム	774mg	1214mg	ナトリウム	730mg	1170mg	ナトリウム	974mg	1414mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.5g	3.6g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g							
	鶏の幽庵焼き	麦	メバルのバジルオリーブ焼		チキンピカタ	卵麦	きのこのハヤシライスのルー	乳麦	白身フライ	麦						
	うま塩キャベツ	麦か	さつぱりキャベツのレモン風味		白花豆煮	麦	蕪のとろとろ煮	麦	ピーマンソテー	卵乳麦						
	れんこんと人参の甘露煮	麦	鶏肉と冬野菜の味噌煮	麦	キャベツの土佐煮	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦か	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦						
	切干と挽肉のオニオン炒め	麦	五目うの花	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	野菜の三杯酢	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	236kcal	395kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	294kcal	453kcal	エネルギー	215kcal	374kcal	エネルギー	300kcal	459kcal	
蛋白質	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	19.7g	23.4g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	10.3g	14.0g	
脂質	脂質	10.0g	10.7g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	20.0g	20.7g	
炭水化物	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	29.4g	62.4g	炭水化物	23.0g	56.0g	炭水化物	20.1g	53.1g	
ナトリウム	ナトリウム	632mg	1072mg	ナトリウム	633mg	1073mg	ナトリウム	619mg	1059mg	ナトリウム	1358mg	1798mg	ナトリウム	791mg	1231mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	3.5g	4.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
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	709kcal	1186kcal	エネルギー	627kcal	1104kcal	エネルギー	693kcal	1170kcal	エネルギー	618kcal	1095kcal	エネルギー	681kcal	1158kcal
	蛋白質	蛋白質	31.4g	42.5g	蛋白質	38.3g	49.4g	蛋白質	30.2g	41.3g	蛋白質	28.3g	39.4g	蛋白質	31.8g	42.9g
	脂質	脂質	38.2g	40.3g	脂質	32.3g	34.4g	脂質	33.9g	36.0g	脂質	31.8g	33.9g	脂質	34.6g	36.7g
	炭水化物	炭水化物	55.6g	154.6g	炭水化物	46.9g	145.9g	炭水化物	64.8g	163.8g	炭水化物	54.9g	153.9g	炭水化物	61.7g	160.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2230mg	3550mg	ナトリウム	1996mg	3316mg	ナトリウム	1848mg	3168mg	ナトリウム	2501mg	3821mg	ナトリウム	2552mg	3872mg
	塩分	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	4.8g	8.1g	食塩相当量	6.5g	9.8g	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。