

「刻み食」 週間献立表

	1月15日(月)			1月16日(火)			1月17日(水)			1月18日(木)			1月19日(金)			
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	鶏肉と大豆の生姜煮	麦		竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦		大根と豚肉の甘辛煮	麦落		白菜と麩の玉子とじ	卵麦		鶏と大根の味噌煮	麦		
	白菜ののどろみ煮	麦		きのこのきんぴら	麦		野菜炒め	卵麦		切干大根煮	麦		インゲンとえのきの炒め物	麦		
	キャベツのピーナッツ和え	麦落		一夜漬(大根人参)	麦		人参しりしり	麦		ウインナーのマッシュサラダ	卵麦		法蓮草のおひたし	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	169kcal	328kcal	エネルギー	111kcal	270kcal	エネルギー	161kcal	320kcal	エネルギー	170kcal	329kcal	エネルギー	86kcal	245kcal
蛋白質	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	8.0g	11.7g	
脂質	脂質	8.3g	9.0g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	2.1g	2.8g	
炭水化物	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	12.3g	45.3g	炭水化物	9.9g	42.9g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	10.5g	43.5g	
ナトリウム	ナトリウム	459mg	899mg	ナトリウム	587mg	1027mg	ナトリウム	448mg	888mg	ナトリウム	657mg	1097mg	ナトリウム	669mg	1109mg	
塩分	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	ブリの磯辺焼	麦		ハムカツ	乳麦		ちらし寿司の具	卵麦か		鶏肉のレモン風味焼			あぶらかい生姜煮	麦		
	オニオンソテー	乳麦		ミックスソテー	乳麦		鶏肉とごぼうの味噌煮込み	麦		オクラのベベロンチーノ			菜の花			
	ナスと麩の炒め煮	乳麦落		じゃが芋のそぼろあん	麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		大豆と人参の煮物	麦		ナスの挽肉炒め	乳麦		
	オクラのおかか和え梅風味	麦		蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦		★味噌汁	麦		ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		煮生酢	麦		
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
	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	255kcal	414kcal	エネルギー	285kcal	444kcal	エネルギー	268kcal	427kcal	エネルギー	254kcal	413kcal	エネルギー	213kcal	372kcal	
蛋白質	蛋白質	15.3g	19.0g	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	18.2g	21.9g	
脂質	脂質	14.8g	15.5g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.7g	8.4g	
炭水化物	炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	28.9g	61.9g	炭水化物	28.6g	61.6g	炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	18.3g	51.3g	
ナトリウム	ナトリウム	834mg	1274mg	ナトリウム	638mg	1078mg	ナトリウム	1089mg	1529mg	ナトリウム	657mg	1097mg	ナトリウム	843mg	1283mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.3g	
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			鶏の柚子胡椒炒め	麦		オニオンソースハンバーグ	乳麦		メバルみりん焼	麦		肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦		
	厚揚げと大根の煮物	乳麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		キャベツソテー	乳麦		竹輪の辛子炒め	麦		豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦		
	カリフラワーの甘酢漬			わかめとパプリカの和え物	麦		イカとじゃが芋の煮物	麦		豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦		おからのサラダ	卵乳麦か		
	★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	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	199kcal	358kcal	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	197kcal	356kcal	エネルギー	316kcal	475kcal
蛋白質	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	10.1g	13.8g	
脂質	脂質	9.7g	10.4g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	20.6g	21.3g	
炭水化物	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	12.8g	45.8g	炭水化物	21.2g	54.2g	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	22.5g	55.5g	
ナトリウム	ナトリウム	589mg	1029mg	ナトリウム	888mg	1328mg	ナトリウム	933mg	1373mg	ナトリウム	626mg	1066mg	ナトリウム	919mg	1359mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.3g	3.5g	
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	611kcal	1088kcal	エネルギー	595kcal	1072kcal	エネルギー	680kcal	1157kcal	エネルギー	621kcal	1098kcal	エネルギー	615kcal	1092kcal
	蛋白質	蛋白質	36.5g	47.6g	蛋白質	27.2g	38.3g	蛋白質	28.7g	39.8g	蛋白質	36.4g	47.5g	蛋白質	36.3g	47.4g
	脂質	脂質	32.8g	34.9g	脂質	30.3g	32.4g	脂質	34.5g	36.6g	脂質	30.8g	32.9g	脂質	30.4g	32.5g
	炭水化物	炭水化物	42.6g	141.6g	炭水化物	54.0g	153.0g	炭水化物	59.7g	158.7g	炭水化物	48.2g	147.2g	炭水化物	51.3g	150.3g
	ナトリウム	ナトリウム	1882mg	3202mg	ナトリウム	2113mg	3433mg	ナトリウム	2470mg	3790mg	ナトリウム	1940mg	3260mg	ナトリウム	2431mg	3751mg
	塩分	食塩相当量	4.8g	8.1g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	6.1g	9.6g

★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

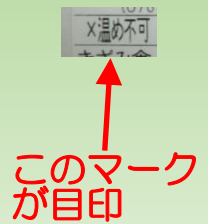


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。