

「刻み食」 週間献立表

	2月5日(月)			2月6日(火)			2月7日(水)			2月8日(木)			2月9日(金)		
朝 食	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麩と野菜の煮物	麦	★全粥240g	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	★全粥240g	厚焼玉子	卵麦	★全粥240g	玉ねぎと高野豆腐の煮物	麦	
	高野豆腐の卵とじ	麦	麩と野菜の煮物	竹輪のごま炒め	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	人参の炒りたら子	麦	厚焼玉子	麦落	玉ねぎと高野豆腐の煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	
	大根とひじきの煮物	麦	竹輪のごま炒め	若芽ともやしの酢の物	麦	人参の炒りたら子	白菜の辛子柚子和え	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	
	れんこんサラダ	卵麦	若芽ともやしの酢の物	★味噌汁	麦	白菜の辛子柚子和え	★味噌汁	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	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	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	180kcal	339kcal	100kcal	259kcal	131kcal	290kcal	177kcal	336kcal	166kcal	325kcal				
蛋白質	7.3g	11.0g	5.7g	9.4g	5.4g	9.1g	8.4g	12.1g	12.3g	16.0g					
脂質	11.9g	12.6g	1.5g	2.2g	3.9g	4.6g	9.3g	10.0g	7.2g	7.9g					
炭水化物	11.0g	44.0g	16.4g	49.4g	19.2g	52.2g	16.0g	49.0g	11.5g	44.5g					
ナトリウム	593mg	1033mg	780mg	1220mg	478mg	918mg	510mg	950mg	622mg	1062mg					
塩分	1.5g	2.6g	2.0g	3.1g	1.2g	2.3g	1.3g	2.4g	1.6g	2.7g					
昼 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	赤魚の磯辺焼	麦	★全粥240g	チキンピカタ	卵麦	★全粥240g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦落	★全粥240g	鶏のカレー照煮込み	麦	
	ハッシュドポーク	麦	赤魚の磯辺焼	ピーマンのおかか和え	麦	チキンピカタ	卵麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦落	鶏のカレー照煮込み	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦落	鶏のカレー照煮込み	
	ブロッコリーの煮物	麦	ピーマンのおかか和え	ナスの油炒め	麦	パスタのクリーム煮	乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	枝豆のベベロンチーノ風	麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	枝豆のベベロンチーノ風	
	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	ナスの油炒め	野菜のおひたし	麦	野菜のおひたし	麦	若芽と春雨のサラダ	麦	ふきと人参の甘露煮	麦	若芽と春雨のサラダ	麦	ふきと人参の甘露煮	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	パンパンジーサラダ	乳麦	★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	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	272kcal	431kcal	209kcal	368kcal	269kcal	428kcal	262kcal	421kcal	216kcal	375kcal				
蛋白質	11.5g	15.2g	14.3g	18.0g	11.0g	14.7g	13.8g	17.5g	10.5g	14.2g					
脂質	16.4g	17.1g	11.7g	12.4g	15.3g	16.0g	13.2g	13.9g	12.3g	13.0g					
炭水化物	20.3g	53.3g	12.9g	45.9g	20.6g	53.6g	22.7g	55.7g	15.1g	48.1g					
ナトリウム	871mg	1311mg	625mg	1065mg	797mg	1237mg	744mg	1184mg	828mg	1268mg					
塩分	2.2g	3.3g	1.6g	2.7g	2.0g	3.1g	1.9g	3.0g	2.1g	3.2g					
夕 食	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	★全粥240g	やわらかメンチカツ	卵乳麦	★全粥240g	あぶらかれいみりん焼	麦	★全粥240g	豚生姜焼き丼の具	麦落	
	蕪とつくねの煮物	麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	人参煮	麦	やわらかメンチカツ	卵乳麦	あぶらかれいみりん焼	麦	豚生姜焼き丼の具	麦落	蕪とつくねの煮物	麦落		
	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	人参煮	切干大根と豚肉の炒め物	麦	うま塩キャベツ	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	麩の野菜あんかけ	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦落		
	若芽のごま酢和え	麦	切干大根と豚肉の炒め物	じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵	厚揚げと大根の煮物	乳麦	豚バラとじゃが芋の山椒炒め	麦	カリフラワーの甘酢漬け	麦	若芽のごま酢和え	麦落		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	★味噌汁	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	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	232kcal	391kcal	298kcal	457kcal	307kcal	466kcal	192kcal	351kcal	266kcal	425kcal				
蛋白質	13.3g	17.0g	8.4g	12.1g	11.3g	15.0g	16.0g	19.7g	11.6g	15.3g					
脂質	10.5g	11.2g	19.0g	19.7g	18.3g	19.0g	8.2g	8.9g	12.7g	13.4g					
炭水化物	22.0g	55.0g	21.7g	54.7g	25.2g	58.2g	13.3g	46.3g	26.0g	59.0g					
ナトリウム	849mg	1289mg	803mg	1243mg	950mg	1390mg	580mg	1020mg	877mg	1317mg					
塩分	2.2g	3.3g	2.0g	3.2g	2.4g	3.5g	1.5g	2.6g	2.2g	3.3g					
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	684kcal	1161kcal	607kcal	1084kcal	707kcal	1184kcal	631kcal	1108kcal	648kcal	1125kcal				
	蛋白質	32.1g	43.2g	28.4g	39.5g	27.7g	38.8g	38.2g	49.3g	34.4g	45.5g				
	脂質	38.8g	40.9g	32.2g	34.3g	37.5g	39.6g	30.7g	32.8g	32.2g	34.3g				
	炭水化物	53.3g	152.3g	51.0g	150.0g	65.0g	164.0g	52.0g	151.0g	52.6g	151.6g				
	ナトリウム	2313mg	3633mg	2208mg	3528mg	2225mg	3545mg	1834mg	3154mg	2327mg	3647mg				
	塩分	5.9g	9.2g	5.6g	9.0g	5.6g	8.9g	4.7g	8.0g	5.9g	9.2g				

★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。