

# 「刻み食」 週間献立表

	2月12日(月)		2月13日(火)		2月14日(水)		2月15日(木)		2月16日(金)						
朝 食	★全粥240g	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	★全粥240g	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	★全粥240g	和風ポトフ	乳麦	★全粥240g	高野豆腐とあさりの卵とじ	卵乳麦	
		さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	三色炒め煮	麦落		鶏ミンチと小松菜の煮物	卵麦		キャベツの土佐煮	麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	
		一夜漬(大根)	麦	若芽の酢味噌和え	麦		オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦		カリフラワーのピクルス	麦		青のりポテトサラダ	卵乳麦	
		★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	おかずセット	フルセット	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	フルセット
	エネルギー	エネルギー	104kcal	263kcal	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	368kcal
	蛋白質	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	11.6g
脂質	脂質	3.8g	4.5g	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	14.0g	
炭水化物	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	47.8g	
ナトリウム	ナトリウム	601mg	1041mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	1079mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	2.7g	
昼 食	★全粥240g	麻婆豆腐	麦落か	和風おろしハンバーグ	乳麦	★全粥240g	メバルみりん焼	麦	★全粥240g	鶏の柚子胡椒炒め	麦	★全粥240g	あぶらかれい味噌煮		
		れんこんの五目炒め煮	麦	人参グラッセ	乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		大根と人参のきんぴら	麦		菜の花		
		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	洋風肉じゃが煮	乳麦		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か		青梗菜と大豆の和え物	麦		鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	
		★味噌汁	麦	春雨のサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		おくらのとろろ和え	麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	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	フルセット
	エネルギー	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	351kcal
	蛋白質	蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	23.3g
脂質	脂質	14.1g	14.8g	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	6.5g	
炭水化物	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	49.3g	
ナトリウム	ナトリウム	836mg	1276mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	1401mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	3.6g	
夕 食	★全粥240g	まぐろカツ	麦	照焼チキン	麦	★全粥240g	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	★全粥240g	白身フライ	麦	★全粥240g	豚キムチ	麦	
		スパソテー	乳麦	オニオンソテー	乳麦		ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦		塩枝豆	麦		切干大根のおから煮	麦	
		ナスと麩の炒め煮	乳麦落	大豆とベーコンのクリーム煮	卵乳麦		ポテトサラダ	卵乳麦		豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦		コールスローサラダ	卵麦	
		ごぼうのごま酢和え	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦		★味噌汁	麦		野菜のピーナッツ和え	麦落		★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	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	フルセット
	エネルギー	エネルギー	297kcal	456kcal	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	378kcal
蛋白質	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	12.8g	
脂質	脂質	15.5g	16.2g	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	14.1g	
炭水化物	炭水化物	29.2g	62.2g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	49.1g	
ナトリウム	ナトリウム	807mg	1247mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	1154mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	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	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	フルセット	
	エネルギー	エネルギー	658kcal	1135kcal	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	1097kcal	
	蛋白質	蛋白質	29.4g	40.5g	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	47.7g	
	脂質	脂質	33.4g	35.5g	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	34.6g	
	炭水化物	炭水化物	60.6g	159.6g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	146.2g	
	ナトリウム	ナトリウム	2244mg	3564mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	3634mg	
	塩分	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	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

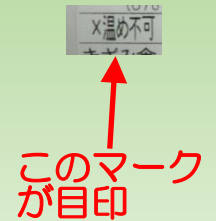


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。