

「刻み食」 週間献立表

	2月19日(月)		2月20日(火)		2月21日(水)		2月22日(木)		2月23日(金)			
朝 食	★全粥240g	厚揚げのそぼろ煮	★全粥240g	竹輪と玉ねぎの卵とじ	★全粥240g	白身魚のしんじょう	★全粥240g	里芋のそぼろ煮	★全粥240g	油揚げの玉子とじ		
		さつま芋と小松菜の煮物		れんこんと人参の甘露煮		人参とえのきのきんぴら		一口ナスのオランダ煮		ウインナーときのこの炒め物		
		ハムの和風サラダ		インゲンのごま和え		野菜の三杯酢		一夜漬(大根人参)		切干と小松菜の煮物		
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	160kcal	319kcal	エネルギー	エネルギー	133kcal	292kcal	エネルギー	エネルギー	139kcal	298kcal
	蛋白質	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	蛋白質	3.5g	7.2g
脂質	脂質	8.2g	8.9g	脂質	脂質	5.4g	6.1g	脂質	脂質	6.5g	7.2g	
炭水化物	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	炭水化物	17.1g	50.1g	
ナトリウム	ナトリウム	504mg	944mg	ナトリウム	ナトリウム	538mg	978mg	ナトリウム	ナトリウム	606mg	1046mg	
塩分	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.7g	
昼 食	★全粥240g	ロールキャベツのトマト煮込み	★全粥240g	肉じゃが	★全粥240g	鶏の天ぷら	★全粥240g	プリのごま焼	★全粥240g	田楽煮		
		チンゲン菜ソテー		ひき肉と豆腐のうま煮		天ぷらのタレ		ピーマンソテー		麩と豚肉のチャンプルー		
		豚バラとこんにやくの煮物		若布の塩こうじ和え		人参のきな粉和え		高野豆腐の味噌煮		白花豆煮		
		さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え		★味噌汁		イカとじゃが芋の煮物		キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け		★味噌汁		
		★味噌汁				青菜のおかかマヨネーズ和え		★味噌汁				
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	246kcal	405kcal	エネルギー	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	エネルギー	252kcal	411kcal
蛋白質	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	蛋白質	18.7g	22.4g	
脂質	脂質	15.8g	16.5g	脂質	脂質	10.4g	11.1g	脂質	脂質	13.0g	13.7g	
炭水化物	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	炭水化物	21.2g	54.2g	炭水化物	炭水化物	13.2g	46.2g	
ナトリウム	ナトリウム	947mg	1387mg	ナトリウム	ナトリウム	967mg	1407mg	ナトリウム	ナトリウム	778mg	1218mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕 食	★全粥240g	花野菜と鶏肉のバジル炒め	★全粥240g	鯖の照焼	★全粥240g	キーマカレーのルー	★全粥240g	豚バラと白菜の柚子風味煮	★全粥240g	鶏肉と野菜の甘酢炒め		
		大豆と人参の煮物		人参グラッセ		野菜とハムの卵炒め		春雨のごま炒め		ジャガイモのそぼろ煮		
		春菊のおひたし		鶏肉のすき焼煮		切干大根の洋風サラダ		菜の花の菜種和え		おからのサラダ		
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	194kcal	353kcal	エネルギー	エネルギー	326kcal	485kcal	エネルギー	エネルギー	213kcal	372kcal
	蛋白質	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	蛋白質	6.7g	10.4g
脂質	脂質	9.1g	9.8g	脂質	脂質	21.7g	22.4g	脂質	脂質	8.7g	9.4g	
炭水化物	炭水化物	15.5g	48.5g	炭水化物	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	炭水化物	25.2g	58.2g	
ナトリウム	ナトリウム	642mg	1082mg	ナトリウム	ナトリウム	676mg	1116mg	ナトリウム	ナトリウム	907mg	1347mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	
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	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	600kcal	1077kcal	エネルギー	エネルギー	692kcal	1169kcal	エネルギー	エネルギー	604kcal	1081kcal
	蛋白質	蛋白質	27.4g	38.5g	蛋白質	蛋白質	33.1g	44.2g	蛋白質	蛋白質	28.9g	40.0g
	脂質	脂質	33.1g	35.2g	脂質	脂質	37.5g	39.6g	脂質	脂質	28.2g	30.3g
	炭水化物	炭水化物	49.6g	148.6g	炭水化物	炭水化物	53.8g	152.8g	炭水化物	炭水化物	55.5g	154.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2093mg	3413mg	ナトリウム	ナトリウム	2181mg	3501mg	ナトリウム	ナトリウム	2291mg	3611mg
	塩分	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	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

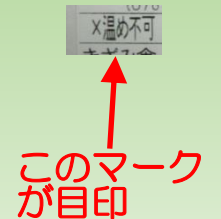


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが目印



- 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。