

「刻み食」 週間献立表

	2月26日(月)		2月27日(火)		2月28日(水)		2月29日(木)		3月1日(金)	
朝 食	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	卵麦
	寄せ豆腐のうすあん	乳麦	肉団子と白菜の煮物	卵麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	卵麦	麩の玉子とじ	卵麦	鶏と大根の味噌煮	卵麦
	ぜんまいとミンチの煮物	麦	スパゲティイタリアン	麦	五色煮	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	麦	ナスの挽肉炒め	麦
	カリフラワーの甘酢漬		青菜のわさび和え		一夜漬(白菜人参)		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え		菜の花ときのこの和え物	
	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
	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	156kcal	315kcal	187kcal	346kcal	70kcal	229kcal	130kcal	289kcal	127kcal
蛋白質	7.8g	11.5g	6.8g	10.5g	5.7g	9.4g	7.0g	10.7g	8.5g	12.2g
脂質	7.8g	8.5g	11.5g	12.2g	2.0g	2.7g	5.3g	6.0g	5.3g	6.0g
炭水化物	14.9g	47.9g	14.9g	47.9g	8.1g	41.1g	13.4g	46.4g	12.5g	45.5g
ナトリウム	635mg	1075mg	661mg	1101mg	707mg	1147mg	579mg	1019mg	745mg	1185mg
塩分	1.6g	2.7g	1.7g	2.8g	1.8g	2.9g	1.5g	2.6g	1.9g	3.0g
昼 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦落	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦
	ポークチャップ	卵麦	アジのカレー焼	卵麦	生姜焼き	麦	肉団子の中華炒め	卵麦	さばみりん干焼	麦
	根菜と大豆の洋風煮	麦	きのこソテー	麦	鶏そぼろと大豆の煮物	麦	豚肉と大根の煮物	麦	うま塩キャベツ	麦
	和風サラダ	麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	麦	春雨のサラダ	麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	担々風春雨	麦
	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
	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	273kcal	432kcal	204kcal	363kcal	331kcal	490kcal	269kcal	428kcal	292kcal
蛋白質	14.3g	18.0g	14.7g	18.4g	16.2g	19.9g	11.7g	15.4g	11.5g	15.2g
脂質	15.0g	15.7g	9.2g	9.9g	17.8g	18.5g	15.3g	16.0g	16.2g	16.9g
炭水化物	20.0g	53.0g	14.8g	47.8g	24.2g	57.2g	21.5g	54.5g	24.5g	57.5g
ナトリウム	991mg	1431mg	765mg	1205mg	862mg	1302mg	810mg	1250mg	747mg	1187mg
塩分	2.5g	3.6g	1.9g	3.1g	2.2g	3.3g	2.1g	3.2g	1.9g	3.0g
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	乳麦
	ホッケの磯辺焼	麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	あぶらかれいみぞれ煮	麦	とんかつ	卵麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦
	大根の酢漬	麦	ツナじゃがバター	麦	チンゲン菜ソテー	麦	ピーマンソテー	卵麦	ミックスソテー	乳麦
	肉入りうの花	麦	切干大根と枝豆の中華和え	麦	揚げナスの肉味噌からめ	麦	白菜のとろみ煮	麦	豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦
	マリーネサラダ	麦	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
	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	177kcal	336kcal	199kcal	358kcal	275kcal	434kcal	304kcal	463kcal	252kcal
蛋白質	12.5g	16.2g	10.5g	14.2g	18.7g	22.4g	11.6g	15.3g	11.9g	15.6g
脂質	8.2g	8.9g	8.0g	8.7g	14.2g	14.9g	17.5g	18.2g	11.3g	12.0g
炭水化物	13.6g	46.6g	20.0g	53.0g	19.8g	52.8g	24.8g	57.8g	22.2g	55.2g
ナトリウム	672mg	1112mg	919mg	1359mg	892mg	1332mg	627mg	1067mg	760mg	1200mg
塩分	1.7g	2.8g	2.3g	3.5g	2.3g	3.4g	1.6g	2.7g	1.9g	3.1g
合 計	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	卵麦
	寄せ豆腐のうすあん	乳麦	肉団子と白菜の煮物	卵麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	卵麦	麩の玉子とじ	卵麦	鶏と大根の味噌煮	卵麦
	ぜんまいとミンチの煮物	麦	スパゲティイタリアン	麦	五色煮	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	麦	ナスの挽肉炒め	麦
	カリフラワーの甘酢漬		青菜のわさび和え		一夜漬(白菜人参)		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え		菜の花ときのこの和え物	
	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
	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	606kcal	1083kcal	590kcal	1067kcal	676kcal	1153kcal	703kcal	1180kcal	671kcal
蛋白質	34.6g	45.7g	32.0g	43.1g	40.6g	51.7g	30.3g	41.4g	31.9g	43.0g
脂質	31.0g	33.1g	28.7g	30.8g	34.0g	36.1g	38.1g	40.2g	32.8g	34.9g
炭水化物	48.5g	147.5g	49.7g	148.7g	52.1g	151.1g	59.7g	158.7g	59.2g	158.2g
ナトリウム	2298mg	3618mg	2345mg	3665mg	2461mg	3781mg	2016mg	3336mg	2252mg	3572mg
塩分	5.8g	9.1g	5.9g	9.4g	6.3g	9.6g	5.2g	8.5g	5.7g	9.1g

★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

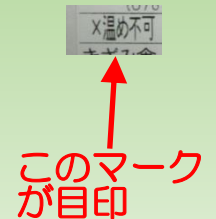


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。