

「刻み食」 週間献立表

	12月16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20日(金)						
朝 食	★全粥240g	厚揚げと大根の煮物	乳麦	★全粥240g	麩と野菜の煮物	麦	★全粥240g	鶏と大根の味噌煮	麦	★全粥240g	根菜と大豆の洋風煮	卵乳麦			
	中華うま煮	卵乳麦か		ひじきと大豆の煮物	麦	スープキャベツ	乳麦	ふきの含め煮	乳麦	キャベツと春雨のカレー炒め	乳麦				
	カリフラワーの甘酢漬け			ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	昆布の佃煮	麦	切干と小松菜の煮物	麦	一夜漬(白菜昆布)	麦				
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦				
	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	94kcal	253kcal	エネルギー	155kcal	314kcal	エネルギー	68kcal	227kcal	エネルギー	99kcal	258kcal	エネルギー	111kcal	270kcal
蛋白質	3.8g	7.5g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	6.5g	10.2g	
脂質	3.0g	3.7g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	1.4g	2.1g	脂質	3.9g	4.6g	脂質	4.5g	5.2g	
炭水化物	12.7g	45.7g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	10.1g	43.1g	炭水化物	10.3g	43.3g	炭水化物	11.6g	44.6g	
ナトリウム	430mg	870mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	517mg	957mg	ナトリウム	541mg	981mg	ナトリウム	618mg	1058mg	
食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
昼 食	★全粥240g	メバルのバジルオリーブ焼		★全粥240g	キャベツと豚肉の塩あんかけ		★全粥240g	白身フライ	麦	★全粥240g	鶏のごまタレ煮	麦			
	大根の甘酢漬け			炒り豆腐	卵乳麦	枝豆のベベロンチーノ風	麦	青じそパスタ	麦	蕪と揚げの煮物	麦				
	なすの利休煮	麦		若芽とパインの酢の物	麦	白菜と竹輪の煮びたし	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	バジルポテトチキン	卵乳麦				
	玉ねぎと蒸し鶏のナムル	麦		★味噌汁	麦	きのこ油揚げの甘辛炒め	麦	キャベツの土佐煮	麦	★味噌汁	麦				
	★味噌汁	麦						★味噌汁	麦	★味噌汁	麦				
	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	229kcal	388kcal	エネルギー	209kcal	368kcal	エネルギー	335kcal	494kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	293kcal	452kcal	
蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	10.2g	13.9g	
脂質	14.1g	14.8g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	20.8g	21.5g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	15.6g	16.3g	
炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	14.0g	47.0g	炭水化物	27.6g	60.6g	
ナトリウム	611mg	1051mg	ナトリウム	821mg	1261mg	ナトリウム	653mg	1093mg	ナトリウム	708mg	1148mg	ナトリウム	1107mg	1547mg	
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.8g	3.9g	
夕 食	★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	ロールキャベツの赤ワイン煮	卵乳麦	★全粥240g	肉団子の中華炒め	卵乳麦			
	うま塩キャベツ	麦か		法蓮草			人参のレモン煮	乳麦	人参とえのきのきんぴら	麦	赤魚のみぞれ煮	麦			
	法蓮草と油揚げの煮物	麦		豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	白花豆煮	麦	キャベツソテー	乳麦				
	じゃが芋と人参のカレー炒め			キャベツのピーナッツ和え	麦落	蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ	麦	★味噌汁	麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か				
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			なすのトロ口生姜煮	麦				
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦				
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	300kcal	459kcal	エネルギー	226kcal	385kcal	エネルギー	230kcal	389kcal	エネルギー	318kcal	477kcal	エネルギー	206kcal	365kcal	
蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	16.6g	20.3g	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	12.1g	15.8g	
脂質	16.4g	17.1g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	9.9g	10.6g	
炭水化物	28.7g	61.7g	炭水化物	16.0g	49.0g	炭水化物	24.7g	57.7g	炭水化物	37.6g	70.6g	炭水化物	15.9g	48.9g	
ナトリウム	955mg	1395mg	ナトリウム	558mg	998mg	ナトリウム	934mg	1374mg	ナトリウム	767mg	1207mg	ナトリウム	703mg	1143mg	
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
合 計	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	623kcal	1100kcal	エネルギー	590kcal	1067kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal	エネルギー	649kcal	1126kcal	エネルギー	610kcal	1087kcal
	蛋白質	27.4g	38.5g	蛋白質	35.7g	46.8g	蛋白質	30.3g	41.4g	蛋白質	32.6g	43.7g	蛋白質	28.8g	39.9g
	脂質	33.5g	35.6g	脂質	28.3g	30.4g	脂質	31.9g	34.0g	脂質	30.4g	32.5g	脂質	30.0g	32.1g
	炭水化物	54.0g	153.0g	炭水化物	48.7g	147.7g	炭水化物	55.5g	154.5g	炭水化物	61.9g	160.9g	炭水化物	55.1g	154.1g
	ナトリウム	1996mg	3316mg	ナトリウム	1997mg	3317mg	ナトリウム	2104mg	3424mg	ナトリウム	2016mg	3336mg	ナトリウム	2428mg	3748mg
食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	6.2g	9.5g	

★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

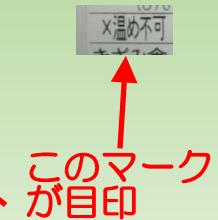


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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して完了です。

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。