

「刻み食」 週間献立表

12月1日(月)			12月2日(火)			12月3日(水)			12月4日(木)			12月5日(金)			
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦	豚肉と冬野菜の味噌炒め	麦	大根とウインナーの洋風煮	乳麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦					
	鶏のうま煮	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	マカロニトマト炒め	乳麦	野菜炒め	卵麦	切干大根と豚肉の炒め物	麦					
	蕪と柚子の甘酢漬	麦	きくらげとこんにやくの佃煮	麦	人参とぜんまいのナムル	麦	インゲンのごま和え	麦	マカロニの明太マヨ和え	卵麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					
食	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	122kcal	281kcal	エネルギー	129kcal	288kcal	エネルギー	126kcal	285kcal	エネルギー	144kcal	303kcal	エネルギー	207kcal	366kcal
	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	3.6g	7.3g	蛋白質	6.8g	10.5g	蛋白質	6.0g	9.7g
	脂質	5.2g	5.9g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	11.5g	12.2g
	炭水化物	12.3g	45.3g	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	14.2g	47.2g	炭水化物	17.8g	50.8g
	ナトリウム	575mg	1015mg	ナトリウム	520mg	960mg	ナトリウム	666mg	1106mg	ナトリウム	511mg	951mg	ナトリウム	643mg	1083mg
	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.8g
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	サワラの磯辺焼	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	ブリのごま醤油焼	麦	豚肉のジンギスカン風	麦	鯖のごま焼	麦					
	ピーマンのおかか和え		ひじきと鶏ミンチの煮物	麦	大根の酢漬		肉入りうの花	乳麦	人参のきな粉和え	麦					
	ナスの挽肉炒め	乳麦	さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え	卵麦	厚揚げのそぼろ煮	乳麦	こんにやくの中華和え	麦	ジャガイモのそぼろ煮	乳麦					
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	★味噌汁	麦	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬		★味噌汁	麦	コールスローサラダ	卵麦					
	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦			★味噌汁	麦					
食	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	260kcal	419kcal	エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	302kcal	461kcal
	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	14.5g	18.2g	蛋白質	15.9g	19.6g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	12.8g	16.5g
	脂質	17.0g	17.7g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	19.1g	19.8g
	炭水化物	12.7g	45.7g	炭水化物	18.6g	51.6g	炭水化物	12.7g	45.7g	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	18.4g	51.4g
	ナトリウム	940mg	1380mg	ナトリウム	882mg	1322mg	ナトリウム	679mg	1119mg	ナトリウム	1000mg	1440mg	ナトリウム	606mg	1046mg
	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.5g	2.7g
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	白菜煮込みハンバーグ	乳麦	クリームシチュー	乳麦	キャベツメンチ	卵乳麦	ホッケの照焼	麦	照焼ハンバーグ	乳麦					
	マカロニとツナの和風炒め	乳麦	春雨とめかぶのチャプチェ	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	人参のレモン煮	乳麦	うま塩キャベツ	麦					
	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	おからのサラダ	卵乳麦	白菜とミンチの中華炒め	麦	豚バラもやし	麦	野菜トマトビーンズ	乳麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	切干と若芽のごま和え	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					
食	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	321kcal	480kcal	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	299kcal	458kcal	エネルギー	183kcal	342kcal
	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	9.3g	13.0g
	脂質	10.9g	11.6g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	5.4g	6.1g
	炭水化物	24.7g	57.7g	炭水化物	29.8g	62.8g	炭水化物	22.7g	55.7g	炭水化物	15.6g	48.6g	炭水化物	21.0g	54.0g
	ナトリウム	936mg	1376mg	ナトリウム	917mg	1357mg	ナトリウム	753mg	1193mg	ナトリウム	700mg	1140mg	ナトリウム	829mg	1269mg
	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g
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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	637kcal	1114kcal	エネルギー	684kcal	1161kcal	エネルギー	609kcal	1086kcal	エネルギー	666kcal	1143kcal	エネルギー	692kcal	1169kcal
	蛋白質	33.2g	44.3g	蛋白質	32.0g	43.1g	蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	35.6g	46.7g	蛋白質	28.1g	39.2g
	脂質	33.1g	35.2g	脂質	35.9g	38.0g	脂質	31.7g	33.8g	脂質	36.2g	38.3g	脂質	36.0g	38.1g
	炭水化物	49.7g	148.7g	炭水化物	60.2g	159.2g	炭水化物	52.4g	151.4g	炭水化物	49.8g	148.8g	炭水化物	57.2g	156.2g
	ナトリウム	2451mg	3771mg	ナトリウム	2319mg	3639mg	ナトリウム	2098mg	3418mg	ナトリウム	2211mg	3531mg	ナトリウム	2078mg	3398mg
	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.2g	8.7g

お食事の作り方



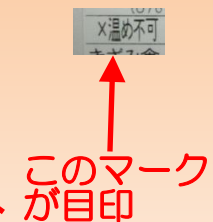
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

★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。