

# 「刻み食」 週間献立表

	2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)						
朝	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん ぜんまいとミンチの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 スパゲティイタリアン 青菜のわさび和え ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 三色炒め煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		★全粥240g 麩と野菜の煮物 人参しりしり いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 ナスの挽肉炒め キャベツの白だし和え ★味噌汁						
	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			
食	エネルギー	157kcal	316kcal	エネルギー	191kcal	350kcal	エネルギー	89kcal	248kcal	エネルギー	96kcal	255kcal	エネルギー	141kcal	300kcal
	蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	6.9g	10.6g
	脂質	7.7g	8.4g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	2.5g	3.2g	脂質	2.5g	3.2g	脂質	8.0g	8.7g
	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	10.0g	43.0g	炭水化物	11.9g	44.9g	炭水化物	11.0g	44.0g
	ナトリウム	635mg	1075mg	ナトリウム	662mg	1102mg	ナトリウム	826mg	1266mg	ナトリウム	567mg	1007mg	ナトリウム	587mg	1027mg
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g
	★全粥240g ポークチャップ 根菜と大豆の洋風煮 和風サラダ ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g アジのカレー焼 オニオンソテー キャベツと豚肉のカキソース炒め 根菜の柚子マリネ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉のジンギスカン風 大豆と椎茸の煮物 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 豚肉と大根の煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鯖の磯辺焼き 人参のきな粉和え 担々風春雨 若芽とバインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦落 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	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	207kcal	366kcal	エネルギー	269kcal	428kcal	エネルギー	220kcal	379kcal	エネルギー	286kcal	445kcal	
蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	15.0g	18.7g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	11.6g	15.3g	
脂質	15.2g	15.9g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	16.4g	17.1g	
炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	24.1g	57.1g	炭水化物	20.9g	53.9g	炭水化物	22.5g	55.5g	
ナトリウム	1039mg	1479mg	ナトリウム	738mg	1178mg	ナトリウム	702mg	1142mg	ナトリウム	861mg	1301mg	ナトリウム	719mg	1159mg	
食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
昼	★全粥240g ホッケの照焼 ピーマンのおかか和え 肉入りうの花 マリーネサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き ツナじゃがバター 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 菜の花 揚げナスの肉味噌からめ キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g とんかつ キャベツソテー 蕪と揚げの煮物 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁		★全粥240g 卵麦 乳麦 麦 卵麦 麦 ★味噌汁		★全粥240g 照焼ハンバーグ スパソテー 炒り豆腐 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	185kcal	344kcal	エネルギー	201kcal	360kcal	エネルギー	258kcal	417kcal	エネルギー	317kcal	476kcal	エネルギー	213kcal	372kcal	
蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	12.3g	16.0g	
脂質	8.6g	9.3g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	6.6g	7.3g	
炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	25.2g	58.2g	炭水化物	22.0g	55.0g	
ナトリウム	676mg	1116mg	ナトリウム	917mg	1357mg	ナトリウム	821mg	1261mg	ナトリウム	652mg	1092mg	ナトリウム	885mg	1325mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
夕	★全粥240g ホッケの照焼 ピーマンのおかか和え 肉入りうの花 マリーネサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き ツナじゃがバター 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 菜の花 揚げナスの肉味噌からめ キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g とんかつ キャベツソテー 蕪と揚げの煮物 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁		★全粥240g 卵麦 乳麦 麦 卵麦 麦 ★味噌汁		★全粥240g 照焼ハンバーグ スパソテー 炒り豆腐 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	619kcal	1096kcal	エネルギー	599kcal	1076kcal	エネルギー	616kcal	1093kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal	エネルギー	640kcal	1117kcal	
蛋白質	36.2g	47.3g	蛋白質	32.0g	43.1g	蛋白質	38.5g	49.6g	蛋白質	29.6g	40.7g	蛋白質	30.8g	41.9g	
脂質	31.5g	33.6g	脂質	28.8g	30.9g	脂質	28.6g	30.7g	脂質	31.2g	33.3g	脂質	31.0g	33.1g	
炭水化物	50.4g	149.4g	炭水化物	50.8g	149.8g	炭水化物	53.4g	152.4g	炭水化物	58.0g	157.0g	炭水化物	55.5g	154.5g	
ナトリウム	2350mg	3670mg	ナトリウム	2317mg	3637mg	ナトリウム	2349mg	3669mg	ナトリウム	2080mg	3400mg	ナトリウム	2191mg	3511mg	
食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.6g	8.9g	
合	★全粥240g ホッケの照焼 ピーマンのおかか和え 肉入りうの花 マリーネサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き ツナじゃがバター 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 菜の花 揚げナスの肉味噌からめ キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g とんかつ キャベツソテー 蕪と揚げの煮物 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁		★全粥240g 卵麦 乳麦 麦 卵麦 麦 ★味噌汁		★全粥240g 照焼ハンバーグ スパソテー 炒り豆腐 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	619kcal	1096kcal	エネルギー	599kcal	1076kcal	エネルギー	616kcal	1093kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal	エネルギー	640kcal	1117kcal	
蛋白質	36.2g	47.3g	蛋白質	32.0g	43.1g	蛋白質	38.5g	49.6g	蛋白質	29.6g	40.7g	蛋白質	30.8g	41.9g	
脂質	31.5g	33.6g	脂質	28.8g	30.9g	脂質	28.6g	30.7g	脂質	31.2g	33.3g	脂質	31.0g	33.1g	
炭水化物	50.4g	149.4g	炭水化物	50.8g	149.8g	炭水化物	53.4g	152.4g	炭水化物	58.0g	157.0g	炭水化物	55.5g	154.5g	
ナトリウム	2350mg	3670mg	ナトリウム	2317mg	3637mg	ナトリウム	2349mg	3669mg	ナトリウム	2080mg	3400mg	ナトリウム	2191mg	3511mg	
食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.6g	8.9g	
計	★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。