「刻み食」　週間献立表

	10月26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)		10月30日(金)	
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	茄子と牛蒡の炒め物	乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	大根と竹輪の煮物	麦
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	春雨のごま炒め	麦	きんぴられんこん	麦	ブロッコリーの煮物	麦	キャベツとベーコンの炒め物	卵乳
	塩麹のキャロットラペ	麦	一夜漬(大根)	麦	蕪と柚子の甘酢漬		昆布の佃煮	麦	バジルポテトチキン	卵乳麦
	★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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 172kcal	331kcal	エネルギー 143kcal	302kcal	エネルギー 128kcal	287kcal	エネルギー 135kcal	294kcal	エネルギー 157kcal	316kcal
	蛋白質 6.7g	10.4g	蛋白質 2.8g	6.5g	蛋白質 2.9g	6.6g	蛋白質 8.4g	12.1g	蛋白質 7.2g	10.9g
	脂 質 10.2g	10.9g	脂 質 7.8g	8.5g	脂 質 6.8g	7.5g	脂 質 6.1g	6.8g	脂 質 7.7g	8.4g
	炭水化物 12.0g	45.0g	炭水化物 16.1g	49.1g	炭水化物 13.9g	46.9g	炭水化物 12.7g	45.7g	炭水化物 14.5g	47.5g
	ナトリウム 538mg	978mg	ナトリウム 628mg	1068mg	ナトリウム 554mg	994mg	ナトリウム 480mg	920mg	ナトリウム 591mg	1031mg
	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.2g	2.3g	食塩相当量 1.5g	2.6g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ロールキャベツの中華風	卵乳麦か	モウカ煮付け	麦	肉じゃが	麦	鶏肉マスタード	麦	キーマカレーのルー	乳麦
	法蓮草		塩枝豆		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	人参のきな粉和え	麦	切干とインゲンの煮物	麦
	大豆と椎茸の煮物	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	マカロニマリーネサラダ	卵乳麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	コールスローサラダ	卵麦
	わかめとパプリカの和え物	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	★味噌汁	麦	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	★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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 183kcal	342kcal	エネルギー 209kcal	368kcal	エネルギー 249kcal	408kcal	エネルギー 345kcal	504kcal	エネルギー 206kcal	365kcal
	蛋白質 10.5g	14.2g	蛋白質 16.8g	20.5g	蛋白質 12.1g	15.8g	蛋白質 15.0g	18.7g	蛋白質 9.1g	12.8g
	脂 質 8.1g	8.8g	脂 質 9.8g	10.5g	脂 質 11.2g	11.9g	脂 質 21.9g	22.6g	脂 質 10.0g	10.7g
	炭水化物 19.4g	52.4g	炭水化物 15.4g	48.4g	炭水化物 24.3g	57.3g	炭水化物 20.6g	53.6g	炭水化物 20.8g	53.8g
	ナトリウム 993mg	1433mg	ナトリウム 899mg	1339mg	ナトリウム 819mg	1259mg	ナトリウム 819mg	1259mg	ナトリウム 877mg	1317mg
	食塩相当量 2.5g	3.6g	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.2g	3.3g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	サワラのごま焼	麦	ささみ大葉フライ	麦	肉団子の黒酢あん	卵乳麦	アジ塩焼き		豚肉と野菜のごまダレ炒め	麦
	さっぱりキャベツのレモン風味		ミックスソテー	乳麦	鶏そぼろと大豆の煮物	麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	ナスの挽肉炒め	乳麦
	鶏肉のすき焼煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	切干とツナの明太サラダ	卵麦	高野豆腐の炒り煮	麦	四色なます	麦
	スパトマト炒め	乳麦	さつま芋サラダ	卵麦	★味噌汁	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	★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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 263kcal	422kcal	エネルギー 345kcal	504kcal	エネルギー 279kcal	438kcal	エネルギー 210kcal	369kcal	エネルギー 251kcal	410kcal
	蛋白質 16.5g	20.2g	蛋白質 14.9g	18.6g	蛋白質 14.0g	17.7g	蛋白質 16.7g	20.4g	蛋白質 11.3g	15.0g
	脂 質 11.8g	12.5g	脂 質 16.5g	17.2g	脂 質 11.2g	11.9g	脂 質 8.9g	9.6g	脂 質 14.1g	14.8g
	炭水化物 20.7g	53.7g	炭水化物 33.8g	66.8g	炭水化物 29.7g	62.7g	炭水化物 16.5g	49.5g	炭水化物 19.4g	52.4g
	ナトリウム 705mg	1145mg	ナトリウム 677mg	1117mg	ナトリウム 1025mg	1465mg	ナトリウム 739mg	1179mg	ナトリウム 928mg	1368mg
	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 2.6g	3.7g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.4g	3.5g
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 618kcal	1095kcal	エネルギー 697kcal	1174kcal	エネルギー 656kcal	1133kcal	エネルギー 690kcal	1167kcal	エネルギー 614kcal	1091kcal
	蛋白質 33.7g	44.8g	蛋白質 34.5g	45.6g	蛋白質 29.0g	40.1g	蛋白質 40.1g	51.2g	蛋白質 27.6g	38.7g
	脂 質 30.1g	32.2g	脂 質 34.1g	36.2g	脂 質 29.2g	31.3g	脂 質 36.9g	39.0g	脂 質 31.8g	33.9g
	炭水化物 52.1g	151.1g	炭水化物 65.3g	164.3g	炭水化物 67.9g	166.9g	炭水化物 49.8g	148.8g	炭水化物 54.7g	153.7g
	ナトリウム 2236mg	3556mg	ナトリウム 2204mg	3524mg	ナトリウム 2398mg	3718mg	ナトリウム 2038mg	3358mg	ナトリウム 2396mg	3716mg
	食塩相当量 5.7g	9.0g	食塩相当量 5.6g	8.9g	食塩相当量 6.1g	9.4g	食塩相当量 5.2g	8.5g	食塩相当量 6.1g	9.4g

★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。