

「刻み食」 週間献立表

	10月8日(月)		10月9日(火)		10月10日(水)		10月11日(木)		10月12日(金)		
朝 食	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	
	鶏肉と高野豆腐の玉子とじ	麦	白身魚のしんじょう	麦	厚焼玉子	麦	鶏肉と小松菜の煮物	麦	スクランブルエッグ	卵乳麦	
	赤玉南瓜煮	麦	五目うの花	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	大根と椎茸の煮物	麦	荒挽きウインナー	乳麦	
	法蓮草と切干のおひたし	麦	一夜漬(白菜・昆布)	麦	コールスローサラダ	卵乳麦	人参の炒りたら子	麦	白菜のスープ煮	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	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	170kcal	328kcal	154kcal	312kcal	180kcal	338kcal	81kcal	239kcal	175kcal	333kcal
	蛋白質	7.9g	11.6g	5.7g	9.4g	7.0g	10.7g	5.2g	8.9g	4.9g	8.6g
	脂質	8.4g	9.1g	10.2g	10.9g	11.2g	11.9g	3.3g	4.0g	15.4g	16.1g
	炭水化物	16.7g	49.4g	9.0g	41.7g	13.4g	46.1g	8.2g	40.9g	4.0g	36.7g
ナトリウム	480mg	931mg	617mg	1068mg	395mg	846mg	449mg	900mg	203mg	654mg	
塩分	1.2g	2.4g	1.6g	2.7g	1.0g	2.2g	1.1g	2.3g	0.5g	1.7g	
昼 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦	
	さばみりん干焼	麦	煮込みハンバーグ	乳麦	ミックスカレーのルー	乳麦	おでん	卵麦	サワラのごま焼き	麦	
	人参のきんぴら	麦	アスパラ	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	豚肉としめじの生姜炒め	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	
	豆腐の柚子あなかけ	麦	ゴロゴロ野菜の塩炒め	卵麦	カリフラワーの甘酢漬け	卵乳麦	春雨のサラダ	卵乳麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	
	野菜のおひたし	麦	マカロニマリネサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	レモンかぼちゃ	卵乳麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					★味噌汁	麦	
	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	253kcal	411kcal	269kcal	427kcal	325kcal	483kcal	241kcal	399kcal	248kcal	406kcal
	蛋白質	11.4g	15.1g	10.5g	14.2g	14.7g	18.4g	10.4g	14.1g	12.9g	16.6g
	脂質	14.7g	15.4g	15.1g	15.8g	16.2g	16.9g	14.0g	14.7g	10.7g	11.4g
炭水化物	16.3g	49.0g	24.1g	56.8g	30.6g	63.3g	19.4g	52.1g	23.2g	55.9g	
ナトリウム	764mg	1215mg	658mg	1109mg	799mg	1250mg	789mg	1240mg	624mg	1075mg	
塩分	1.9g	3.1g	1.7g	2.8g	2.0g	3.2g	2.0g	3.2g	1.6g	2.7g	
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	
	田楽煮	麦	プリのごま醤油焼	麦	照焼チキン	麦	ホキの青じそ焼	麦	ロールキャベツマト煮込み	乳麦	
	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	スナッパえんどう	卵麦	
	白花豆煮	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦	パスタのクリーム煮	乳麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦	五色煮豆	卵麦	
	★味噌汁	麦	大根なます	麦	プロッコリーのゴマ和え	乳麦	ポテトサラダ	卵乳麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	
			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	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	228kcal	386kcal	243kcal	401kcal	279kcal	437kcal	261kcal	419kcal	222kcal	380kcal
	蛋白質	8.7g	12.4g	15.1g	18.8g	14.0g	17.7g	13.3g	17.0g	12.7g	16.4g
	脂質	6.8g	7.5g	12.7g	13.4g	14.1g	14.8g	15.8g	16.5g	9.1g	9.8g
炭水化物	32.8g	65.5g	15.7g	48.4g	24.4g	57.1g	14.4g	47.1g	23.7g	56.4g	
ナトリウム	741mg	1192mg	965mg	1416mg	536mg	987mg	660mg	1111mg	853mg	1304mg	
塩分	1.9g	3.0g	2.5g	3.6g	1.4g	2.5g	1.7g	2.8g	2.2g	3.3g	
合 計	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	651kcal	1125kcal	666kcal	1140kcal	784kcal	1258kcal	583kcal	1057kcal	645kcal	1119kcal
	蛋白質	28.0g	39.1g	31.3g	42.4g	35.7g	46.8g	28.9g	40.0g	30.5g	41.6g
	脂質	29.9g	32.0g	38.0g	40.1g	41.5g	43.6g	33.1g	35.2g	35.2g	37.3g
	炭水化物	65.8g	163.9g	48.8g	146.9g	68.4g	166.5g	42.0g	140.1g	50.9g	149.0g
	ナトリウム	1985mg	3338mg	2240mg	3593mg	1730mg	3083mg	1898mg	3251mg	1680mg	3033mg
塩分	5.0g	8.5g	5.7g	9.1g	4.4g	7.8g	4.8g	8.3g	4.3g	7.7g	

★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

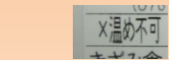


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。
注) 味噌汁はつきません

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。