

「刻み食」 週間献立表

	11月18日(月)		11月19日(火)		11月20日(水)		11月21日(木)		11月22日(金)			
朝 食	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦		
	白菜と麩の玉子とじ	麦	和風ポトフ	麦	豚すき風煮物	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏と大根の味噌煮	麦		
	キャベツの土佐煮	麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦	大根と竹輪の煮物	麦	れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦	春雨のごま炒め	麦		
	根菜の柚子マリネ	麦	パンバンジーサラダ	乳麦	キャロットラペ	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	枝豆とオクラのおかか和え	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	85kcal	244kcal	エネルギー	119kcal	278kcal	エネルギー	142kcal	301kcal	エネルギー	122kcal	281kcal	
蛋白質	4.5g	8.2g	蛋白質	5.0g	8.7g	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	8.1g	11.8g	
脂質	2.3g	3.0g	脂質	3.4g	4.1g	脂質	5.0g	5.7g	脂質	8.0g	8.7g	
炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	17.8g	50.8g	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	12.9g	45.9g	
ナトリウム	478mg	918mg	ナトリウム	543mg	983mg	ナトリウム	625mg	1065mg	ナトリウム	717mg	1157mg	
食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
昼 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦		
	ブリのごま醤油焼	麦	鶏の天ぷら	麦	あぶらかれいみりん焼	麦	オニオンソースハンバーグ	卵乳麦	アジのカレー焼	麦		
	人参のきな粉和え	麦	天ぷらのタレ	麦	人参のレモン煮	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	法蓮草ソテー	乳麦		
	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	オクラのペペロンチーノ	麦	揚げナスの肉味噌からめ	麦落	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		
	若芽とパインの酢の物	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	おからと玉ねぎのサラダ	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	
エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	194kcal	353kcal	エネルギー	326kcal	485kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	
蛋白質	16.7g	20.4g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	15.9g	19.6g	蛋白質	12.8g	16.5g	
脂質	11.1g	11.8g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	21.6g	22.3g	脂質	15.5g	16.2g	
炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	23.1g	56.1g	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	25.0g	58.0g	
ナトリウム	842mg	1282mg	ナトリウム	741mg	1181mg	ナトリウム	665mg	1105mg	ナトリウム	789mg	1229mg	
食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦か	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦		
	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	焼肉塩炒め	麦	ロールキャベツの赤ワイン煮	卵乳麦	さば梅煮	麦	豚肉とインゲンの山椒炒め	麦		
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	切干大根としらすの煮物	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	麩の野菜あんかけ	麦	炒り豆腐	卵乳麦		
	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	金時豆煮	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	若芽ともやしの酢の物	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	279kcal	438kcal	エネルギー	317kcal	476kcal	エネルギー	208kcal	367kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	
蛋白質	12.6g	16.3g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	10.8g	14.5g	
脂質	17.0g	17.7g	脂質	22.4g	23.1g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	13.5g	14.2g	
炭水化物	17.5g	50.5g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	31.2g	64.2g	炭水化物	12.3g	45.3g	
ナトリウム	831mg	1271mg	ナトリウム	800mg	1240mg	ナトリウム	913mg	1353mg	ナトリウム	744mg	1184mg	
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
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	596kcal	1073kcal	エネルギー	630kcal	1107kcal	エネルギー	676kcal	1153kcal	エネルギー	668kcal	1145kcal
	蛋白質	33.8g	44.9g	蛋白質	31.9g	43.0g	蛋白質	33.6g	44.7g	蛋白質	29.0g	40.1g
	脂質	30.4g	32.5g	脂質	31.5g	33.6g	脂質	30.9g	33.0g	脂質	37.0g	39.1g
	炭水化物	45.8g	144.8g	炭水化物	55.7g	154.7g	炭水化物	65.6g	164.6g	炭水化物	50.2g	149.2g
ナトリウム	2151mg	3471mg	ナトリウム	2084mg	3404mg	ナトリウム	2203mg	3523mg	ナトリウム	2250mg	3570mg	
食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.7g	9.0g	

★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。