

# 「刻み食」 週間献立表

	11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)													
朝 食	★全粥240g 大根とウインナーの洋風煮 茨城県煮合い 昆布の佃煮 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 キャベツとインゲンのソテー 人参しりしり ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g イカとじゃが芋の煮物 スパトマト炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	栄養価 エネルギー 90kcal たんぱく質 3.3g 脂質 3.5g 炭水化物 12.9g ナトリウム 539mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 249kcal たんぱく質 7.0g 脂質 4.2g 炭水化物 45.9g ナトリウム 979mg 食塩相当量 2.5g	栄養価 エネルギー 167kcal たんぱく質 11.5g 脂質 8.4g 炭水化物 11.7g ナトリウム 553mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 326kcal たんぱく質 15.2g 脂質 9.1g 炭水化物 44.7g ナトリウム 993mg 食塩相当量 2.5g	栄養価 エネルギー 133kcal たんぱく質 7.5g 脂質 6.8g 炭水化物 9.9g ナトリウム 474mg 食塩相当量 1.2g	フルセット エネルギー 292kcal たんぱく質 11.2g 脂質 7.5g 炭水化物 42.9g ナトリウム 914mg 食塩相当量 2.3g	栄養価 エネルギー 100kcal たんぱく質 7.2g 脂質 3.7g 炭水化物 9.5g ナトリウム 614mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 259kcal たんぱく質 10.9g 脂質 4.4g 炭水化物 42.5g ナトリウム 1054mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 エネルギー 155kcal たんぱく質 7.5g 脂質 2.3g 炭水化物 26.1g ナトリウム 598mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 314kcal たんぱく質 11.2g 脂質 3.0g 炭水化物 59.1g ナトリウム 1038mg 食塩相当量 2.6g		
	昼 食	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め キャベツと豚肉の味噌炒め オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ブリの塩焼 大根の酢漬 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ オクラのペペロンチーノ じゃが芋とコーンのコンソメ味 玉子スパサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g キーマカレーのルー 切干大根の洋風きんぴら 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 大根と鶏肉のバター醤油 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	栄養価 エネルギー 207kcal たんぱく質 13.5g 脂質 10.3g 炭水化物 15.3g ナトリウム 861mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 366kcal たんぱく質 17.2g 脂質 11.0g 炭水化物 48.3g ナトリウム 1301mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 エネルギー 259kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.4g 炭水化物 16.6g ナトリウム 693mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 418kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.1g 炭水化物 49.6g ナトリウム 1133mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 403kcal たんぱく質 8.9g 脂質 23.7g 炭水化物 39.0g ナトリウム 973mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 562kcal たんぱく質 12.6g 脂質 24.4g 炭水化物 72.0g ナトリウム 1413mg 食塩相当量 3.6g	栄養価 エネルギー 244kcal たんぱく質 9.9g 脂質 14.5g 炭水化物 20.5g ナトリウム 945mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 403kcal たんぱく質 13.6g 脂質 15.2g 炭水化物 53.5g ナトリウム 1385mg 食塩相当量 3.5g	栄養価 エネルギー 228kcal たんぱく質 8.6g 脂質 13.7g 炭水化物 17.5g ナトリウム 732mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 387kcal たんぱく質 12.3g 脂質 14.4g 炭水化物 50.5g ナトリウム 1172mg 食塩相当量 3.0g	
		夕 食	★全粥240g 白身フライ ミックスソテー マカロニと白菜のツナクリーム煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚バラと白菜の柚子風味煮 ジャガ玉煮 和風コールスロー ★味噌汁	麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g 赤魚のごま焼 塩枝豆 イカときのこのトマト煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚キムチ 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g チキンピカタ 高野豆腐の炒り煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦落 麦	栄養価 エネルギー 335kcal たんぱく質 11.6g 脂質 20.9g 炭水化物 24.8g ナトリウム 756mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 494kcal たんぱく質 15.3g 脂質 21.6g 炭水化物 57.8g ナトリウム 1196mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 エネルギー 235kcal たんぱく質 6.7g 脂質 14.2g 炭水化物 19.5g ナトリウム 644mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 394kcal たんぱく質 10.4g 脂質 14.9g 炭水化物 52.5g ナトリウム 1084mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 エネルギー 167kcal たんぱく質 17.8g 脂質 5.8g 炭水化物 11.7g ナトリウム 741mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 326kcal たんぱく質 21.5g 脂質 6.5g 炭水化物 44.7g ナトリウム 1181mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 エネルギー 269kcal たんぱく質 13.5g 脂質 14.4g 炭水化物 21.0g ナトリウム 638mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 428kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.1g 炭水化物 54.0g ナトリウム 1078mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 エネルギー 314kcal たんぱく質 16.2g 脂質 20.4g 炭水化物 17.5g ナトリウム 704mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 473kcal たんぱく質 19.9g 脂質 21.1g 炭水化物 50.5g ナトリウム 1144mg 食塩相当量 2.9g
			合 計	栄養価 エネルギー 632kcal たんぱく質 28.4g 脂質 34.7g 炭水化物 53.0g ナトリウム 2156mg 食塩相当量 5.5g	フルセット エネルギー 1109kcal たんぱく質 39.5g 脂質 36.8g 炭水化物 152.0g ナトリウム 3476mg 食塩相当量 8.8g	栄養価 エネルギー 661kcal たんぱく質 34.5g 脂質 36.0g 炭水化物 47.8g ナトリウム 1890mg 食塩相当量 4.8g	フルセット エネルギー 1138kcal たんぱく質 45.6g 脂質 38.1g 炭水化物 146.8g ナトリウム 3210mg 食塩相当量 8.2g	栄養価 エネルギー 703kcal たんぱく質 34.2g 脂質 36.3g 炭水化物 60.6g ナトリウム 2188mg 食塩相当量 5.6g	フルセット エネルギー 1180kcal たんぱく質 45.3g 脂質 38.4g 炭水化物 159.6g ナトリウム 3508mg 食塩相当量 8.9g	栄養価 エネルギー 613kcal たんぱく質 30.6g 脂質 32.6g 炭水化物 51.0g ナトリウム 2197mg 食塩相当量 5.6g	フルセット エネルギー 1090kcal たんぱく質 41.7g 脂質 34.7g 炭水化物 150.0g ナトリウム 3517mg 食塩相当量 8.9g	栄養価 エネルギー 697kcal たんぱく質 32.3g 脂質 36.4g 炭水化物 61.1g ナトリウム 2034mg 食塩相当量 5.2g	フルセット エネルギー 1174kcal たんぱく質 43.4g 脂質 38.5g 炭水化物 160.1g ナトリウム 3354mg 食塩相当量 8.5g									

★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。