

「刻み食」 週間献立表

	12月2日(月)		12月3日(火)		12月4日(水)		12月5日(木)		12月6日(金)	
朝 食	★全粥240g 竹輪と玉ねぎの卵とじ 小松菜とベーコンのバター炒め 人参のおかかサラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と冬野菜の味噌炒め ひじきの五目煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大豆とキャベツのスープ煮 マカロニトマト炒め 三色野菜ナムル ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豆腐のあっさりカレー煮込み 野菜炒め インゲンのごま和え ★味噌汁	乳麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 切干大根と豚肉の炒め物 マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 125kcal たんぱく質 6.3g 脂質 5.0g 炭水化物 14.1g ナトリウム 616mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 284kcal たんぱく質 10.0g 脂質 5.7g 炭水化物 47.1g ナトリウム 1056mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 おかずセット エネルギー 126kcal たんぱく質 7.2g 脂質 5.4g 炭水化物 12.8g ナトリウム 509mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 285kcal たんぱく質 10.9g 脂質 6.1g 炭水化物 45.8g ナトリウム 949mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 おかずセット エネルギー 133kcal たんぱく質 7.0g 脂質 5.2g 炭水化物 16.3g ナトリウム 673mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 292kcal たんぱく質 10.7g 脂質 5.9g 炭水化物 49.3g ナトリウム 1113mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 おかずセット エネルギー 144kcal たんぱく質 6.8g 脂質 6.9g 炭水化物 14.2g ナトリウム 511mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 303kcal たんぱく質 10.5g 脂質 7.6g 炭水化物 47.2g ナトリウム 951mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 おかずセット エネルギー 196kcal たんぱく質 7.0g 脂質 10.6g 炭水化物 16.1g ナトリウム 577mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 355kcal たんぱく質 10.7g 脂質 11.3g 炭水化物 49.1g ナトリウム 1017mg 食塩相当量 2.6g
	★全粥240g ポークジンジャー ナスの挽肉炒め 若芽の明太和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 大根とつくねの煮物 ツナじゃがバター さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g ブリのごま焼 大根の酢漬 厚揚げのそぼろ煮 キャベツと煮し鶏の甘酢漬 ★味噌汁	麦 乳麦 麦	★全粥240g 北海道豚肉のジンギスカン風 肉入りうの花 こんにゃくの中華和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g サワラの磯辺焼 人参のきな粉和え ジャガイモのそぼろ煮 コールスローサラダ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 234kcal たんぱく質 12.5g 脂質 12.8g 炭水化物 18.7g ナトリウム 1028mg 食塩相当量 2.6g	フルセット エネルギー 393kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.5g 炭水化物 51.7g ナトリウム 1468mg 食塩相当量 3.7g	栄養価 おかずセット エネルギー 249kcal たんぱく質 10.4g 脂質 11.7g 炭水化物 25.5g ナトリウム 961mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 408kcal たんぱく質 14.1g 脂質 12.4g 炭水化物 58.5g ナトリウム 1401mg 食塩相当量 3.6g	栄養価 おかずセット エネルギー 231kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.8g 炭水化物 13.7g ナトリウム 704mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 390kcal たんぱく質 19.8g 脂質 12.5g 炭水化物 46.7g ナトリウム 1144mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 223kcal たんぱく質 13.7g 脂質 10.4g 炭水化物 20.0g ナトリウム 1000mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 382kcal たんぱく質 17.4g 脂質 11.1g 炭水化物 53.0g ナトリウム 1440mg 食塩相当量 3.7g	栄養価 おかずセット エネルギー 224kcal たんぱく質 14.1g 脂質 10.1g 炭水化物 18.4g ナトリウム 697mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 383kcal たんぱく質 17.8g 脂質 10.8g 炭水化物 51.4g ナトリウム 1137mg 食塩相当量 2.9g
★全粥240g 豆腐ハンバーグのきのこあん パスタのクリーム煮 菜の花と煮し鶏の辛子マヨネーズ和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め なすのミートソース煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g キャベツメンチ チンゲン菜ソテー 白菜とミンチの中華炒め わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ 豚バラもやし 春雨とツナのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ うま塩キャベツ 野菜トマトビーンズ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 卵麦 麦	
栄養価 おかずセット エネルギー 244kcal たんぱく質 8.0g 脂質 14.7g 炭水化物 20.2g ナトリウム 665mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 403kcal たんぱく質 11.7g 脂質 15.4g 炭水化物 53.2g ナトリウム 1105mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 おかずセット エネルギー 245kcal たんぱく質 8.7g 脂質 14.9g 炭水化物 19.1g ナトリウム 788mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 404kcal たんぱく質 12.4g 脂質 15.6g 炭水化物 52.1g ナトリウム 1228mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 おかずセット エネルギー 243kcal たんぱく質 8.5g 脂質 13.2g 炭水化物 23.0g ナトリウム 833mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 402kcal たんぱく質 12.2g 脂質 13.9g 炭水化物 56.0g ナトリウム 1273mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 274kcal たんぱく質 15.9g 脂質 14.5g 炭水化物 19.2g ナトリウム 819mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 433kcal たんぱく質 19.6g 脂質 15.2g 炭水化物 52.2g ナトリウム 1259mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 232kcal たんぱく質 10.0g 脂質 11.6g 炭水化物 19.3g ナトリウム 952mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 391kcal たんぱく質 13.7g 脂質 12.3g 炭水化物 52.3g ナトリウム 1392mg 食塩相当量 3.5g	
★全粥240g 大豆とキャベツのスープ煮 マカロニトマト炒め 三色野菜ナムル ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と冬野菜の味噌炒め ひじきの五目煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g ブリのごま焼 大根の酢漬 厚揚げのそぼろ煮 キャベツと煮し鶏の甘酢漬 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 北海道豚肉のジンギスカン風 肉入りうの花 こんにゃくの中華和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g サワラの磯辺焼 人参のきな粉和え ジャガイモのそぼろ煮 コールスローサラダ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 麦	
栄養価 おかずセット エネルギー 603kcal たんぱく質 26.8g 脂質 32.5g 炭水化物 53.0g ナトリウム 2309mg 食塩相当量 5.9g	フルセット エネルギー 1080kcal たんぱく質 37.9g 脂質 34.6g 炭水化物 152.0g ナトリウム 3629mg 食塩相当量 9.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 620kcal たんぱく質 26.3g 脂質 32.0g 炭水化物 57.4g ナトリウム 2258mg 食塩相当量 5.7g	フルセット エネルギー 1097kcal たんぱく質 37.4g 脂質 34.1g 炭水化物 156.4g ナトリウム 3578mg 食塩相当量 9.1g	栄養価 おかずセット エネルギー 607kcal たんぱく質 31.6g 脂質 30.2g 炭水化物 53.0g ナトリウム 2210mg 食塩相当量 5.6g	フルセット エネルギー 1084kcal たんぱく質 42.7g 脂質 32.3g 炭水化物 152.0g ナトリウム 3530mg 食塩相当量 8.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 641kcal たんぱく質 36.4g 脂質 31.8g 炭水化物 53.4g ナトリウム 2330mg 食塩相当量 5.9g	フルセット エネルギー 1118kcal たんぱく質 47.5g 脂質 33.9g 炭水化物 152.4g ナトリウム 3650mg 食塩相当量 9.3g	栄養価 おかずセット エネルギー 652kcal たんぱく質 31.1g 脂質 32.3g 炭水化物 53.8g ナトリウム 2226mg 食塩相当量 5.7g	フルセット エネルギー 1129kcal たんぱく質 42.2g 脂質 34.4g 炭水化物 152.8g ナトリウム 3546mg 食塩相当量 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。