

「刻み食」 週間献立表

	12月9日(月)		12月10日(火)		12月11日(水)		12月12日(木)		12月13日(金)											
朝 食	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大根とえのきのきんぴら 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g イカと白菜の中華煮 さつまいもと小松菜の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	乳麦か 麦 乳麦落 麦	★全粥240g 鶏大豆 ぜんまいとミンチの煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚肉とキャベツのごま風味炒め ナスと麩の炒め煮 菜の花とコーンのわさびマヨ和え ★味噌汁	卵麦か 乳麦落 卵麦 麦	★全粥240g 和風ポトフ 大豆と椎茸の煮物 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	栄養価 エネルギー 77kcal たんぱく質 5.1g 脂質 3.2g 炭水化物 8.3g ナトリウム 702mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 236kcal たんぱく質 8.8g 脂質 3.9g 炭水化物 41.3g ナトリウム 1142mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 114kcal たんぱく質 8.4g 脂質 2.1g 炭水化物 16.1g ナトリウム 570mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 273kcal たんぱく質 12.1g 脂質 2.8g 炭水化物 49.1g ナトリウム 1010mg 食塩相当量 2.6g	栄養価 エネルギー 175kcal たんぱく質 11.5g 脂質 8.7g 炭水化物 13.7g ナトリウム 574mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 334kcal たんぱく質 15.2g 脂質 9.4g 炭水化物 46.7g ナトリウム 1014mg 食塩相当量 2.6g	栄養価 エネルギー 209kcal たんぱく質 5.9g 脂質 15.8g 炭水化物 11.8g ナトリウム 657mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 368kcal たんぱく質 9.6g 脂質 16.5g 炭水化物 44.8g ナトリウム 1097mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 エネルギー 141kcal たんぱく質 6.7g 脂質 4.5g 炭水化物 19.6g ナトリウム 493mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 300kcal たんぱく質 10.4g 脂質 5.2g 炭水化物 52.6g ナトリウム 933mg 食塩相当量 2.4g
	★全粥240g 鶏肉マスタード オクラのペペロンチーノ 白菜と春雨の中華煮 たたきごぼう ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 菜の花 鶏肉のすき焼煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 生姜焼き じゃが芋のそぼろあん 若芽ともやし酢の物 ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 田楽煮 人参しりしり パスタのサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g さば梅煮 豚肉と野菜の生姜炒め 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	栄養価 エネルギー 241kcal たんぱく質 10.5g 脂質 11.1g 炭水化物 23.0g ナトリウム 886mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 400kcal たんぱく質 14.2g 脂質 11.8g 炭水化物 56.0g ナトリウム 1326mg 食塩相当量 3.4g	栄養価 エネルギー 261kcal たんぱく質 9.2g 脂質 16.1g 炭水化物 19.2g ナトリウム 785mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 420kcal たんぱく質 12.9g 脂質 16.8g 炭水化物 52.2g ナトリウム 1225mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 エネルギー 223kcal たんぱく質 12.0g 脂質 7.8g 炭水化物 25.6g ナトリウム 954mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 382kcal たんぱく質 15.7g 脂質 8.5g 炭水化物 58.6g ナトリウム 1394mg 食塩相当量 3.5g	栄養価 エネルギー 209kcal たんぱく質 6.1g 脂質 10.2g 炭水化物 23.8g ナトリウム 800mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 368kcal たんぱく質 9.8g 脂質 10.9g 炭水化物 56.8g ナトリウム 1240mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 294kcal たんぱく質 16.1g 脂質 19.1g 炭水化物 13.9g ナトリウム 803mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 453kcal たんぱく質 19.8g 脂質 19.8g 炭水化物 46.9g ナトリウム 1243mg 食塩相当量 3.2g
	★全粥240g ポークチャップ 金時豆煮 ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g アジのカレー焼 インゲンソテー 豚肉のチリソース炒め フレンチマカロニ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 大根と竹輪の煮物 春雨のサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚のごま焼 塩枝豆 れんこんの五目炒め煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦 麦	栄養価 エネルギー 335kcal たんぱく質 14.6g 脂質 16.0g 炭水化物 33.2g ナトリウム 810mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 494kcal たんぱく質 18.3g 脂質 16.7g 炭水化物 66.2g ナトリウム 1250mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 285kcal たんぱく質 16.8g 脂質 14.3g 炭水化物 21.2g ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 444kcal たんぱく質 20.5g 脂質 15.0g 炭水化物 54.2g ナトリウム 1242mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 253kcal たんぱく質 7.3g 脂質 15.4g 炭水化物 21.0g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 412kcal たんぱく質 11.0g 脂質 16.1g 炭水化物 54.0g ナトリウム 1197mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 エネルギー 176kcal たんぱく質 15.7g 脂質 6.3g 炭水化物 15.0g ナトリウム 773mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 335kcal たんぱく質 19.4g 脂質 7.0g 炭水化物 48.0g ナトリウム 1213mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 エネルギー 220kcal たんぱく質 14.8g 脂質 11.3g 炭水化物 14.2g ナトリウム 703mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 379kcal たんぱく質 18.5g 脂質 12.0g 炭水化物 47.2g ナトリウム 1143mg 食塩相当量 2.9g
	★全粥240g ポークチャップ 金時豆煮 ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g アジのカレー焼 インゲンソテー 豚肉のチリソース炒め フレンチマカロニ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 大根と竹輪の煮物 春雨のサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚のごま焼 塩枝豆 れんこんの五目炒め煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦 麦	栄養価 エネルギー 653kcal たんぱく質 30.2g 脂質 30.3g 炭水化物 64.5g ナトリウム 2398mg 食塩相当量 6.2g	フルセット エネルギー 1130kcal たんぱく質 41.3g 脂質 32.4g 炭水化物 163.5g ナトリウム 3718mg 食塩相当量 9.5g	栄養価 エネルギー 660kcal たんぱく質 34.4g 脂質 32.5g 炭水化物 56.5g ナトリウム 2157mg 食塩相当量 5.4g	フルセット エネルギー 1137kcal たんぱく質 45.5g 脂質 34.6g 炭水化物 155.5g ナトリウム 3477mg 食塩相当量 8.9g	栄養価 エネルギー 651kcal たんぱく質 30.8g 脂質 31.9g 炭水化物 60.3g ナトリウム 2285mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 1128kcal たんぱく質 41.9g 脂質 34.0g 炭水化物 159.3g ナトリウム 3605mg 食塩相当量 9.1g	栄養価 エネルギー 594kcal たんぱく質 27.7g 脂質 32.3g 炭水化物 50.6g ナトリウム 2230mg 食塩相当量 5.7g	フルセット エネルギー 1071kcal たんぱく質 38.8g 脂質 34.4g 炭水化物 149.6g ナトリウム 3550mg 食塩相当量 9.1g	栄養価 エネルギー 655kcal たんぱく質 37.6g 脂質 34.9g 炭水化物 47.7g ナトリウム 1999mg 食塩相当量 5.1g	フルセット エネルギー 1132kcal たんぱく質 48.7g 脂質 37.0g 炭水化物 146.7g ナトリウム 3319mg 食塩相当量 8.5g
	合計	栄養価 エネルギー 653kcal たんぱく質 30.2g 脂質 30.3g 炭水化物 64.5g ナトリウム 2398mg 食塩相当量 6.2g	フルセット エネルギー 1130kcal たんぱく質 41.3g 脂質 32.4g 炭水化物 163.5g ナトリウム 3718mg 食塩相当量 9.5g	栄養価 エネルギー 660kcal たんぱく質 34.4g 脂質 32.5g 炭水化物 56.5g ナトリウム 2157mg 食塩相当量 5.4g	フルセット エネルギー 1137kcal たんぱく質 45.5g 脂質 34.6g 炭水化物 155.5g ナトリウム 3477mg 食塩相当量 8.9g	栄養価 エネルギー 651kcal たんぱく質 30.8g 脂質 31.9g 炭水化物 60.3g ナトリウム 2285mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 1128kcal たんぱく質 41.9g 脂質 34.0g 炭水化物 159.3g ナトリウム 3605mg 食塩相当量 9.1g	栄養価 エネルギー 594kcal たんぱく質 27.7g 脂質 32.3g 炭水化物 50.6g ナトリウム 2230mg 食塩相当量 5.7g	フルセット エネルギー 1071kcal たんぱく質 38.8g 脂質 34.4g 炭水化物 149.6g ナトリウム 3550mg 食塩相当量 9.1g	栄養価 エネルギー 655kcal たんぱく質 37.6g 脂質 34.9g 炭水化物 47.7g ナトリウム 1999mg 食塩相当量 5.1g	フルセット エネルギー 1132kcal たんぱく質 48.7g 脂質 37.0g 炭水化物 146.7g ナトリウム 3319mg 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

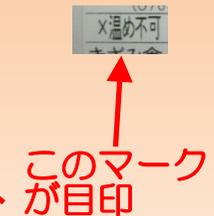


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。