

「刻み食」週間献立表

1月20日(月)		1月21日(火)		1月22日(水)		1月23日(木)		1月24日(金)		
朝食	★全粥240g ひき肉と里芋の味噌煮 食べるトマトスープ 昆布の佃煮 ★味噌汁	★全粥240g オムレツイタリアンソース パスタのクリーム煮 法蓮草とハムのマリーヌ ★味噌汁	★全粥240g 卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 キヤロットラペ ★味噌汁	★全粥240g 麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 バンサンスー ^{★味噌汁}	★全粥240g 卵麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 根菜と大豆の洋風煮 オクラとツナの辛み和え 一夜漬(白菜小松菜) ^{★味噌汁}	★全粥240g 卵乳麦 麦 麦	
昼食	栄養価 エネルギー 96kcal 蛋白質 3.9g 脂質 1.6g 炭水化物 18.2g ナトリウム 447mg 食塩相当量 1.1g	栄養価 エネルギー 255kcal 蛋白質 7.6g 脂質 2.3g 炭水化物 51.2g ナトリウム 887mg 食塩相当量 2.3g	栄養価 エネルギー 169kcal 蛋白質 8.7g 脂質 7.9g 炭水化物 16.2g ナトリウム 724mg 食塩相当量 1.8g	栄養価 エネルギー 328kcal 蛋白質 12.4g 脂質 8.6g 炭水化物 49.2g ナトリウム 1164mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 エネルギー 110kcal 蛋白質 5.3g 脂質 3.1g 炭水化物 16.3g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g	栄養価 エネルギー 269kcal 蛋白質 9.0g 脂質 3.8g 炭水化物 49.3g ナトリウム 1118mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 エネルギー 196kcal 蛋白質 6.0g 脂質 7.1g 炭水化物 26.0g ナトリウム 588mg 食塩相当量 1.5g	栄養価 エネルギー 355kcal 蛋白質 9.7g 脂質 7.8g 炭水化物 59.0g ナトリウム 1028mg 食塩相当量 2.6g	栄養価 エネルギー 96kcal 蛋白質 6.7g 脂質 3.6g 炭水化物 10.6g ナトリウム 676mg 食塩相当量 1.7g	栄養価 エネルギー 255kcal 蛋白質 10.4g 脂質 4.3g 炭水化物 43.6g ナトリウム 1116mg 食塩相当量 2.8g
夕食	★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 きのこソテー ^{★味噌汁}	★全粥240g 赤魚の煮付け インゲンソテー ^{★味噌汁}	★全粥240g 鶏肉のきのこあん 麩と大根の煮物 ^{★味噌汁}	★全粥240g ポークチヤップ 豆腐のかに風あんかけ ^{★味噌汁}	★全粥240g 卵麦 天ぷらのタレ ^{★味噌汁}	★全粥240g 鶏の天ぷら 卵麦 ^{★味噌汁}	★全粥240g 卵麦 天ぷらのタレ ^{★味噌汁}	★全粥240g 卵麦 竹輪の辛子炒め ^{★味噌汁}	★全粥240g 卵麦 コーンと挽肉の炒め物 ^{★味噌汁}	★全粥240g 卵麦 ひじきとごぼうのナムル ^{★味噌汁}
合計	栄養価 エネルギー 262kcal 蛋白質 14.3g 脂質 14.8g 炭水化物 18.7g ナトリウム 657mg 食塩相当量 1.7g	栄養価 エネルギー 421kcal 蛋白質 18.0g 脂質 15.5g 炭水化物 51.7g ナトリウム 1097mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 エネルギー 179kcal 蛋白質 13.6g 脂質 8.1g 炭水化物 13.2g ナトリウム 655mg 食塩相当量 1.7g	栄養価 エネルギー 338kcal 蛋白質 17.3g 脂質 8.8g 炭水化物 46.2g ナトリウム 1095mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 エネルギー 240kcal 蛋白質 11.5g 脂質 12.4g 炭水化物 19.3g ナトリウム 798mg 食塩相当量 2.0g	栄養価 エネルギー 399kcal 蛋白質 15.2g 脂質 13.1g 炭水化物 52.3g ナトリウム 1238mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 エネルギー 264kcal 蛋白質 13.1g 脂質 15.4g 炭水化物 52.3g ナトリウム 941mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 エネルギー 423kcal 蛋白質 16.8g 脂質 16.1g 炭水化物 50.8g ナトリウム 1381mg 食塩相当量 3.5g	栄養価 エネルギー 169kcal 蛋白質 11.9g 脂質 5.3g 炭水化物 19.9g ナトリウム 745mg 食塩相当量 1.9g	栄養価 エネルギー 328kcal 蛋白質 15.6g 脂質 6.0g 炭水化物 52.9g ナトリウム 1185mg 食塩相当量 3.0g
夕食	★全粥240g サワラの磯辺焼 塩枝豆 豚肉と白菜のうま煮 人参与竹輪のごま和え ★味噌汁	★全粥240g 大根とつくねの煮物 ひじきと大豆の煮物 キヤッピのピリ辛マヨネーズ ^{★味噌汁}	★全粥240g 卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 鯖の照焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ^{★味噌汁}	★全粥240g 麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 卵乳麦 ミックスカレーのルー ^{★味噌汁}	★全粥240g 卵乳麦 なすのトロト生姜煮 ^{★味噌汁}	★全粥240g 卵乳麦 玉子スパサラダ ^{★味噌汁}	★全粥240g 卵乳麦 卵乳麦 ^{★味噌汁}	★全粥240g 卵乳麦 ^{★味噌汁}
合計	栄養価 エネルギー 253kcal 蛋白質 19.4g 脂質 11.8g 炭水化物 15.5g ナトリウム 927mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 エネルギー 412kcal 蛋白質 23.1g 脂質 12.5g 炭水化物 48.5g ナトリウム 1367mg 食塩相当量 3.5g	栄養価 エネルギー 232kcal 蛋白質 11.1g 脂質 11.9g 炭水化物 20.7g ナトリウム 903mg 食塩相当量 2.3g	栄養価 エネルギー 391kcal 蛋白質 14.8g 脂質 12.6g 炭水化物 53.7g ナトリウム 1343mg 食塩相当量 3.4g	栄養価 エネルギー 248kcal 蛋白質 13.2g 脂質 15.0g 炭水化物 15.2g ナトリウム 749mg 食塩相当量 1.9g	栄養価 エネルギー 407kcal 蛋白質 16.9g 脂質 15.7g 炭水化物 48.2g ナトリウム 1189mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 エネルギー 240kcal 蛋白質 8.9g 脂質 15.2g 炭水化物 16.9g ナトリウム 758mg 食塩相当量 1.9g	栄養価 エネルギー 399kcal 蛋白質 12.6g 脂質 15.9g 炭水化物 49.9g ナトリウム 1198mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 エネルギー 372kcal 蛋白質 8.0g 脂質 24.5g 炭水化物 28.6g ナトリウム 880mg 食塩相当量 2.2g	栄養価 エネルギー 531kcal 蛋白質 11.7g 脂質 24.5g 炭水化物 61.6g ナトリウム 1320mg 食塩相当量 3.4g
合計	栄養価 エネルギー 611kcal 蛋白質 37.6g 脂質 28.2g 炭水化物 52.4g ナトリウム 2031mg 食塩相当量 5.2g	栄養価 エネルギー 1088kcal 蛋白質 48.7g 脂質 30.3g 炭水化物 151.4g ナトリウム 3351mg 食塩相当量 8.6g	栄養価 エネルギー 580kcal 蛋白質 33.4g 脂質 27.9g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2282mg 食塩相当量 5.8g	栄養価 エネルギー 1057kcal 蛋白質 44.5g 脂質 30.0g 炭水化物 149.1g ナトリウム 3602mg 食塩相当量 9.2g	栄養価 エネルギー 598kcal 蛋白質 30.0g 脂質 30.5g 炭水化物 50.8g ナトリウム 3545mg 食塩相当量 5.6g	栄養価 エネルギー 1075kcal 蛋白質 41.1g 脂質 32.6g 炭水化物 149.8g ナトリウム 3607mg 食塩相当量 8.9g	栄養価 エネルギー 700kcal 蛋白質 28.0g 脂質 37.7g 炭水化物 60.7g ナトリウム 2287mg 食塩相当量 5.8g	栄養価 エネルギー 1177kcal 蛋白質 39.1g 脂質 39.8g 炭水化物 159.7g ナトリウム 2301mg 食塩相当量 9.1g	栄養価 エネルギー 637kcal 蛋白質 26.6g 脂質 33.4g 炭水化物 59.1g ナトリウム 3621mg 食塩相当量 5.8g	栄養価 エネルギー 1114kcal 蛋白質 37.7g 脂質 35.5g 炭水化物 158.1g ナトリウム 3621mg 食塩相当量 9.2g

★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。

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。