

「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	乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	卵乳麦		
	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦	オムレツイタリアンソース	卵乳麦	高野豆腐と法蓮草の味噌煮	麦	白身魚のしんじょう	麦	根菜と大豆の洋風煮	麦		
	食べるトマトスープ	乳麦	パスタのクリーム煮	卵乳麦	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	麦	金時豆煮	麦	オクラとツナの辛み和え	麦		
	昆布の佃煮	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	キャロットラペ	麦	バンサンスー	卵乳麦	一夜漬(白菜小松菜)	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	96kcal	255kcal	エネルギー	169kcal	328kcal	エネルギー	110kcal	269kcal	エネルギー	196kcal	355kcal	
蛋白質	3.9g	7.6g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	6.0g	9.7g	
脂質	1.6g	2.3g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	7.1g	7.8g	
炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	26.0g	59.0g	
ナトリウム	447mg	887mg	ナトリウム	724mg	1164mg	ナトリウム	678mg	1118mg	ナトリウム	588mg	1028mg	
食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵麦		
	鶏肉のマーマレード煮	麦	赤魚の煮付け	麦	鶏肉のきのこあん	麦	ポークチャップ	卵麦	鶏の天ぷら	麦		
	きのこソテー	乳麦	インゲンソテー	乳麦	麩と大根の煮物	麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	天ぷらのタレ	麦		
	高野豆腐の炒り煮	麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	細切りポテトの辛子マヨ	卵乳麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	竹輪の辛子炒め	麦		
	若芽と春雨のサラダ	麦	カリフラワーのピクルス	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	コーンと挽肉の炒め物	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	262kcal	421kcal	エネルギー	179kcal	338kcal	エネルギー	240kcal	399kcal	エネルギー	169kcal	328kcal	
蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	11.9g	15.6g	
脂質	14.8g	15.5g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	5.3g	6.0g	
炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	19.9g	52.9g	
ナトリウム	657mg	1097mg	ナトリウム	655mg	1095mg	ナトリウム	798mg	1238mg	ナトリウム	745mg	1185mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	乳麦		
	サワラの磯辺焼	麦	大根とつくねの煮物	麦	鯖の照焼	麦	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	ミックスカレーのルー	麦		
	塩枝豆	麦	ひじきと大豆の煮物	麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	麩と豚肉のチャンプルー	卵乳麦	なすのトロロ生姜煮	麦		
	豚肉と白菜のうま煮	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦	肉入りうの花	乳麦	切干大根の洋風サラダ	卵乳麦	玉子スパサラダ	卵乳麦		
	人参と竹輪のごま和え	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	253kcal	412kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	240kcal	399kcal	
蛋白質	19.4g	23.1g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	8.9g	12.6g	
脂質	11.8g	12.5g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	15.2g	15.9g	
炭水化物	15.5g	48.5g	炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	16.9g	49.9g	
ナトリウム	927mg	1367mg	ナトリウム	903mg	1343mg	ナトリウム	749mg	1189mg	ナトリウム	758mg	1198mg	
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	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	611kcal	1088kcal	エネルギー	580kcal	1057kcal	エネルギー	598kcal	1075kcal	エネルギー	637kcal	1114kcal
	蛋白質	37.6g	48.7g	蛋白質	33.4g	44.5g	蛋白質	30.0g	41.1g	蛋白質	26.6g	37.7g
	脂質	28.2g	30.3g	脂質	27.9g	30.0g	脂質	30.5g	32.6g	脂質	33.4g	35.5g
	炭水化物	52.4g	151.4g	炭水化物	50.1g	149.1g	炭水化物	50.8g	149.8g	炭水化物	59.1g	158.1g
ナトリウム	2031mg	3351mg	ナトリウム	2282mg	3602mg	ナトリウム	2225mg	3545mg	ナトリウム	2301mg	3621mg	
食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.8g	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

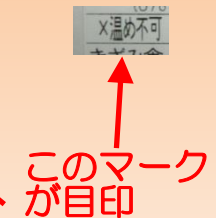


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。