

「刻み食」 週間献立表

	2月17日(月)		2月18日(火)		2月19日(水)		2月20日(木)		2月21日(金)	
朝 食	★全粥240g 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋と小松菜の煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 竹輪と玉ねぎの卵とじ れんこんと人参の甘露煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 人参とえのきのきんぴら 野菜の三杯酢 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 里芋のそぼろ煮 一ロナスのオランダ煮 インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 油揚げの玉子とじ ウインナーときのこの炒め物 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦
	栄養価 エネルギー 163kcal たんぱく質 5.5g 脂質 8.4g 炭水化物 16.1g ナトリウム 516mg 食塩相当量 1.3g	フルセット 322kcal 9.2g 9.1g 49.1g 956mg 2.4g	栄養価 エネルギー 152kcal たんぱく質 4.9g 脂質 8.1g 炭水化物 16.3g ナトリウム 714mg 食塩相当量 1.8g	フルセット 311kcal 8.6g 8.8g 49.3g 1154mg 2.9g	栄養価 エネルギー 145kcal たんぱく質 4.0g 脂質 8.3g 炭水化物 13.1g ナトリウム 664mg 食塩相当量 1.7g	フルセット 304kcal 7.7g 9.0g 46.1g 1104mg 2.8g	栄養価 エネルギー 151kcal たんぱく質 3.8g 脂質 7.1g 炭水化物 18.7g ナトリウム 511mg 食塩相当量 1.3g	フルセット 310kcal 7.5g 7.8g 51.7g 951mg 2.4g	栄養価 エネルギー 117kcal たんぱく質 6.8g 脂質 5.5g 炭水化物 11.2g ナトリウム 565mg 食塩相当量 1.4g	フルセット 276kcal 10.5g 6.2g 44.2g 1005mg 2.6g
	★全粥240g ロールキャベツの中華風 オニオンソテー 豚バラとこんにゃくの煮物 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 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉じゃが ひき肉と豆腐のうま煮 たたきごぼう ★味噌汁	麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 人参のきな粉和え 大豆としらすの甘辛煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g さばみりん干焼 ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 田楽煮 麩と豚肉のチャンプルー 白花豆煮 ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦
	栄養価 エネルギー 258kcal たんぱく質 8.2g 脂質 17.5g 炭水化物 17.4g ナトリウム 984mg 食塩相当量 2.5g	フルセット 417kcal 11.9g 18.2g 50.4g 1424mg 3.6g	栄養価 エネルギー 260kcal たんぱく質 13.0g 脂質 11.7g 炭水化物 24.5g ナトリウム 994mg 食塩相当量 2.5g	フルセット 419kcal 16.7g 12.4g 57.5g 1434mg 3.6g	栄養価 エネルギー 265kcal たんぱく質 17.2g 脂質 12.7g 炭水化物 20.3g ナトリウム 890mg 食塩相当量 2.3g	フルセット 424kcal 20.9g 13.4g 53.3g 1330mg 3.4g	栄養価 エネルギー 289kcal たんぱく質 16.3g 脂質 17.2g 炭水化物 15.8g ナトリウム 779mg 食塩相当量 2.0g	フルセット 448kcal 20.0g 17.9g 48.8g 1219mg 3.1g	栄養価 エネルギー 231kcal たんぱく質 11.2g 脂質 5.6g 炭水化物 33.7g ナトリウム 728mg 食塩相当量 1.9g	フルセット 390kcal 14.9g 6.3g 66.7g 1168mg 3.0g
	★全粥240g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆と人参の煮物 青梗菜のピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦	★全粥240g ホッケの照焼 人参煮 大根と鶏肉のごま味噌煮 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g キーマカレーのルー 野菜とハムの卵炒め 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 生姜焼き 春雨のごま炒め 菜の花の菜種和え ★味噌汁	麦落 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ジャガイモのそぼろ煮 おからのサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
栄養価 エネルギー 243kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.3g 炭水化物 18.6g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g	フルセット 402kcal 18.9g 13.0g 51.6g 1125mg 2.9g	栄養価 エネルギー 208kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.4g 炭水化物 16.2g ナトリウム 661mg 食塩相当量 1.7g	フルセット 367kcal 18.5g 10.1g 49.2g 1101mg 2.8g	栄養価 エネルギー 250kcal たんぱく質 9.6g 脂質 15.4g 炭水化物 20.4g ナトリウム 973mg 食塩相当量 2.5g	フルセット 409kcal 13.3g 16.1g 53.4g 1413mg 3.6g	栄養価 エネルギー 235kcal たんぱく質 11.5g 脂質 8.7g 炭水化物 26.8g ナトリウム 1011mg 食塩相当量 2.6g	フルセット 394kcal 15.2g 9.4g 59.8g 1451mg 3.7g	栄養価 エネルギー 266kcal たんぱく質 11.6g 脂質 17.0g 炭水化物 18.2g ナトリウム 753mg 食塩相当量 1.9g	フルセット 425kcal 15.3g 17.7g 51.2g 1193mg 3.0g	
★全粥240g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆と人参の煮物 青梗菜のピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦	★全粥240g ホッケの照焼 人参煮 大根と鶏肉のごま味噌煮 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g キーマカレーのルー 野菜とハムの卵炒め 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 生姜焼き 春雨のごま炒め 菜の花の菜種和え ★味噌汁	麦落 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ジャガイモのそぼろ煮 おからのサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	
栄養価 エネルギー 664kcal たんぱく質 28.9g 脂質 38.2g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2185mg 食塩相当量 5.5g	フルセット 1141kcal 40.0g 40.3g 151.1g 3505mg 8.9g	栄養価 エネルギー 620kcal たんぱく質 32.7g 脂質 29.2g 炭水化物 57.0g ナトリウム 2369mg 食塩相当量 6.0g	フルセット 1097kcal 43.8g 31.3g 156.0g 3689mg 9.3g	栄養価 エネルギー 660kcal たんぱく質 30.8g 脂質 36.4g 炭水化物 53.8g ナトリウム 2527mg 食塩相当量 6.5g	フルセット 1137kcal 41.9g 38.5g 152.8g 3847mg 9.8g	栄養価 エネルギー 675kcal たんぱく質 31.6g 脂質 33.0g 炭水化物 61.3g ナトリウム 2301mg 食塩相当量 5.9g	フルセット 1152kcal 42.7g 35.1g 160.3g 3621mg 9.2g	栄養価 エネルギー 614kcal たんぱく質 29.6g 脂質 28.1g 炭水化物 63.1g ナトリウム 2046mg 食塩相当量 5.2g	フルセット 1091kcal 40.7g 30.2g 162.1g 3366mg 8.6g	
合計	栄養価 エネルギー 664kcal たんぱく質 28.9g 脂質 38.2g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2185mg 食塩相当量 5.5g	フルセット 1141kcal 40.0g 40.3g 151.1g 3505mg 8.9g	栄養価 エネルギー 620kcal たんぱく質 32.7g 脂質 29.2g 炭水化物 57.0g ナトリウム 2369mg 食塩相当量 6.0g	フルセット 1097kcal 43.8g 31.3g 156.0g 3689mg 9.3g	栄養価 エネルギー 660kcal たんぱく質 30.8g 脂質 36.4g 炭水化物 53.8g ナトリウム 2527mg 食塩相当量 6.5g	フルセット 1137kcal 41.9g 38.5g 152.8g 3847mg 9.8g	栄養価 エネルギー 675kcal たんぱく質 31.6g 脂質 33.0g 炭水化物 61.3g ナトリウム 2301mg 食塩相当量 5.9g	フルセット 1152kcal 42.7g 35.1g 160.3g 3621mg 9.2g	栄養価 エネルギー 614kcal たんぱく質 29.6g 脂質 28.1g 炭水化物 63.1g ナトリウム 2046mg 食塩相当量 5.2g	フルセット 1091kcal 40.7g 30.2g 162.1g 3366mg 8.6g

★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

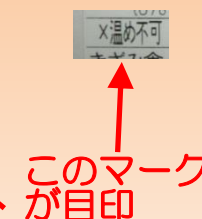


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。