

「刻み食」 週間献立表

	2月24日(月)		2月25日(火)		2月26日(水)		2月27日(木)		2月28日(金)						
朝 食	★全粥240g	寄せ豆腐のうすあん ぜんまいとミンチの煮物 カリフラワーの甘酢漬け	卵麦 乳麦 麦	★全粥240g	肉団子と白菜の煮物 スパゲティイタリアン 青菜のわさび和え	卵乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g	高野豆腐と法蓮草の含め煮 三色炒め煮 一夜漬(白菜人参)	麦 麦落 麦 麦	★全粥240g	麩と野菜の煮物 人参しりしり	麦 麦 麦 麦	★全粥240g	鶏と大根の味噌煮 ナスの挽肉炒め 菜の花ときのこの和え物	麦 乳麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット エネルギー 156kcal	フルセット エネルギー 315kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 190kcal	フルセット エネルギー 349kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 89kcal	フルセット エネルギー 248kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 92kcal	フルセット エネルギー 251kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 127kcal	フルセット エネルギー 286kcal
	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	8.5g	12.2g
	脂質	7.8g	8.5g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	2.5g	3.2g	脂質	2.4g	3.1g	脂質	5.3g	6.0g
昼 食	★全粥240g	ポークチャップ 根菜と大豆の洋風煮 和風サラダ	乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g	アジのカレー焼 きのこソテー キャベツと豚肉のカキソース炒め 根菜の柚子マリネ	麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g	北海道豚肉のジンギスカン風 大豆と椎茸の煮物 春雨の中華和え	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	肉団子の柚子風味野菜あん 豚肉と大根の煮物 ひじきとごぼうのナムル	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g	鯖の磯辺焼き 人参煮 担々風春雨 若芽とパインの酢の物	麦 麦 麦落 麦 麦
	栄養価	おかずセット エネルギー 285kcal	フルセット エネルギー 444kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 203kcal	フルセット エネルギー 362kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 267kcal	フルセット エネルギー 426kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 219kcal	フルセット エネルギー 378kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 282kcal	フルセット エネルギー 441kcal
	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	11.4g	15.1g
	脂質	15.7g	16.4g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	16.2g	16.9g
夕 食	★全粥240g	サワラのごま焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 肉入りうの花 マリーネサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g	鶏のちゃんちゃん焼き ツナじゃがバター 切干大根と枝豆の中華和え	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g	あぶらかれいみぞれ煮 法蓮草 揚げナスの肉味噌からめ キャベツのピーナッツ和え	麦 麦 麦落 麦落 麦	★全粥240g	とんかつ キャベツソテー 蕪と揚げの煮物 ココロ野菜のきな粉マヨ	卵麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g	照焼ハンバーグ ミックソテー 豚バラもやし キャベツの白ドレ和え	乳麦 乳麦 麦 卵麦 麦
	栄養価	おかずセット エネルギー 225kcal	フルセット エネルギー 384kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 198kcal	フルセット エネルギー 357kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 276kcal	フルセット エネルギー 435kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 317kcal	フルセット エネルギー 476kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 267kcal	フルセット エネルギー 426kcal
	蛋白質	15.0g	18.7g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	19.0g	22.7g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	10.5g	14.2g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	14.7g	15.4g
合 計	栄養価	おかずセット エネルギー 666kcal	フルセット エネルギー 1143kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 591kcal	フルセット エネルギー 1068kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 632kcal	フルセット エネルギー 1109kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 628kcal	フルセット エネルギー 1105kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 676kcal	フルセット エネルギー 1153kcal
	蛋白質	38.4g	49.5g	蛋白質	32.1g	43.2g	蛋白質	41.0g	52.1g	蛋白質	29.2g	40.3g	蛋白質	30.4g	41.5g
	脂質	35.3g	37.4g	脂質	28.7g	30.8g	脂質	29.0g	31.1g	脂質	31.1g	33.2g	脂質	36.2g	38.3g
	炭水化物	50.9g	149.9g	炭水化物	49.8g	148.8g	炭水化物	53.7g	152.7g	炭水化物	57.3g	156.3g	炭水化物	54.7g	153.7g
ナトリウム	2423mg	3743mg	ナトリウム	2338mg	3658mg	ナトリウム	2399mg	3719mg	ナトリウム	2062mg	3382mg	ナトリウム	2276mg	3596mg	
食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.8g	9.1g	

★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

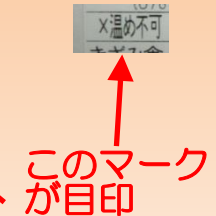


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。