

「刻み食」 週間献立表

	11月3日(月)		11月4日(火)		11月5日(水)		11月6日(木)		11月7日(金)			
朝	★全粥240g 厚焼玉子 なすの中華風南蛮漬け ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 麩と野菜の煮物 ブロッコリーの卵とじ おからのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 南瓜の柚子そぼろあん なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		★全粥240g 大根と鶏肉のごま味噌煮 ごぼう大豆 キャベツと蒲鉾のおかか和え ★味噌汁		★全粥240g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁			
	卵麦 麦 卵乳麦 麦		麦 卵乳麦 麦		麦 卵乳麦 麦		麦 麦 麦 麦		卵麦 卵麦 麦			
食	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	205kcal	364kcal	エネルギー	164kcal	323kcal	エネルギー	147kcal	306kcal	エネルギー	137kcal	296kcal
	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	10.0g	13.7g
	脂質	12.0g	12.7g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.5g	5.2g
	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	13.7g	46.7g
	ナトリウム	570mg	1010mg	ナトリウム	583mg	1023mg	ナトリウム	564mg	1004mg	ナトリウム	572mg	1012mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g
昼	★全粥240g アジの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 白菜と青梗菜の塩あんかけ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		★全粥240g 豚肉としめじのオイスター炒め 鶏肉と大豆の生姜煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み 塩枝豆 春雨の五目炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		★全粥240g ブリの塩焼 ピーマンソテー 白菜とミンチの中華炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁		★全粥240g チーズささみフライ 法蓮草ソテー 大根麻婆 キャベツのピーナツ和え ★味噌汁			
	麦 乳麦落 麦		麦 麦 麦		麦 麦 麦		麦 麦 麦		卵乳麦 麦か 卵乳麦 麦			
食	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	192kcal	351kcal	エネルギー	236kcal	395kcal	エネルギー	288kcal	447kcal	エネルギー	306kcal	465kcal
	蛋白質	17.4g	21.1g	蛋白質	16.5g	20.2g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	15.8g	19.5g
	脂質	6.5g	7.2g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	18.0g	18.7g
	炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	17.7g	50.7g
	ナトリウム	771mg	1211mg	ナトリウム	733mg	1173mg	ナトリウム	942mg	1382mg	ナトリウム	697mg	1137mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g
夕	★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 菜の花 豆腐のかに風あんかけ ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁		★全粥240g ポテトコロッケ 人参グラッセ ふきの含め煮 和風スパゲティ ★味噌汁		★全粥240g あぶらかれいみぞれ煮 人参のきんぴら 豚バラとこんにゃくの煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 生姜焼き じゃが芋のそぼろあん 大根とコーンの中華和え ★味噌汁		★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 枝豆と人参のあつさり煮 竹の子と豚肉の味噌煮 白菜と竹輪の柚子胡椒和え ★味噌汁			
	卵麦か 卵乳麦 麦		卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦		麦 麦 麦 麦 麦		麦落 麦 麦か 麦		乳麦 麦 麦 麦 麦			
食	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	242kcal	401kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	233kcal	392kcal
	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	20.3g	24.0g	蛋白質	11.7g	15.4g
	脂質	15.8g	16.5g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	8.9g	9.6g
	炭水化物	12.1g	45.1g	炭水化物	30.2g	63.2g	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	25.0g	58.0g
	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	862mg	1302mg	ナトリウム	922mg	1362mg	ナトリウム	830mg	1270mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g
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	639kcal	1116kcal	エネルギー	657kcal	1134kcal	エネルギー	657kcal	1134kcal	エネルギー	673kcal	1150kcal
	蛋白質	35.6g	46.7g	蛋白質	27.1g	38.2g	蛋白質	40.6g	51.7g	蛋白質	37.5g	48.6g
	脂質	34.3g	36.4g	脂質	36.6g	38.7g	脂質	33.2g	35.3g	脂質	31.4g	33.5g
	炭水化物	45.0g	144.0g	炭水化物	57.5g	156.5g	炭水化物	48.3g	147.3g	炭水化物	56.4g	155.4g
	ナトリウム	2085mg	3405mg	ナトリウム	2178mg	3498mg	ナトリウム	2428mg	3748mg	ナトリウム	2099mg	3419mg
	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	5.4g	8.7g

お食事の作り方



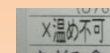
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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の事が出来ます。