

「刻み食」 週間献立表

		11月10日(月)		11月11日(火)		11月12日(水)		11月13日(木)		11月14日(金)	
朝 食	★全粥240g	豚肉ときのこの炒め物	麦	★全粥240g	高野豆腐とあさりの卵とじ	卵乳麦	白菜と厚揚げの中華そば煮	乳麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	★全粥240g
	白花豆煮	麦		竹輪のごま炒め	麦	麦	大根と椎茸の煮物	麦	じゃが芋とひじきの煮物	麦	麩と大根の煮物
	一夜漬(白菜人参)	麦		煮し鶏とマカロニの青じそサラダ	麦	麦	キャベツの白だし和え	卵麦	大根のあつさり生姜漬け	麦	食べるトマトスープ
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁
昼 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
	エネルギー	159kcal	318kcal	エネルギー	190kcal	349kcal	エネルギー	110kcal	269kcal	エネルギー	127kcal
	たんぱく質	8.5g	12.2g	たんぱく質	11.0g	14.7g	たんぱく質	4.8g	8.5g	たんぱく質	3.7g
	脂質	4.3g	5.0g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	6.4g
夕 食	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	9.7g	42.7g	炭水化物	13.4g
	ナトリウム	499mg	939mg	ナトリウム	755mg	1195mg	ナトリウム	481mg	921mg	ナトリウム	562mg
	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g
	★全粥240g	鶏の柚子胡椒炒め	麦	★全粥240g	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	★全粥240g	鶏の幽庵焼き	麦	★全粥240g	肉団子の根菜あんかけ
合 計	ナスと麩の炒め煮	麦		なめこじゃが芋の煮物	麦	麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	三色野菜ナムル
	春雨の中華和え	卵乳麦		若芽と油揚げのおひたし	麦	麦	なすのミートソース煮	乳麦	春雨の酢の物	麦	★味噌汁
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁
	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
合 計	エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー	254kcal	413kcal	エネルギー	283kcal	442kcal	エネルギー	235kcal
	たんぱく質	9.0g	12.7g	たんぱく質	9.3g	13.0g	たんぱく質	12.1g	15.8g	たんぱく質	14.1g
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	9.7g
	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物	23.4g
合 計	ナトリウム	794mg	1234mg	ナトリウム	757mg	1197mg	ナトリウム	700mg	1140mg	ナトリウム	1008mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.6g
	★全粥240g	メバルのバジルオリーブ焼		★全粥240g	和風おろしハンバーグ	乳麦	★全粥240g	赤魚の生姜煮	麦	★全粥240g	とんかつ
	インゲンソテー	乳麦		チンゲン菜ソテー	乳麦	麦	うま塩キャベツ	麦	人参グラッセ	卵麦	鶏肉のきのこあん
合 計	切干大根の韓国風炒め	麦		ツナと大豆の炒め煮	麦	麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落	白菜と揚げの旨煮
	マリーネサラダ	卵麦		オクラとめかぶの三杯酢	麦	麦	枝豆とコーンのサラダ	麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	マカロニとパプリカのサラダ
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁
	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
合 計	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	195kcal	354kcal	エネルギー	225kcal	384kcal	エネルギー	322kcal
	たんぱく質	14.8g	18.5g	たんぱく質	12.5g	16.2g	たんぱく質	14.2g	17.9g	たんぱく質	16.0g
	脂質	12.1g	12.8g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	20.3g
	炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	19.5g
合 計	ナトリウム	681mg	1121mg	ナトリウム	834mg	1274mg	ナトリウム	691mg	1131mg	ナトリウム	791mg
	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g
	★全粥240g	鶏肉のきのこあん	麦	★全粥240g	白菜と揚げの旨煮	麦	★全粥240g	鶏肉のきのこあん	麦	★全粥240g	鶏肉のきのこあん
	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦		★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁
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
	エネルギー	607kcal	1084kcal	エネルギー	639kcal	1116kcal	エネルギー	618kcal	1095kcal	エネルギー	684kcal
	たんぱく質	32.3g	43.4g	たんぱく質	32.8g	43.9g	たんぱく質	31.1g	42.2g	たんぱく質	33.8g
	脂質	30.1g	32.2g	脂質	30.6g	32.7g	脂質	32.6g	34.7g	脂質	36.4g
合 計	炭水化物	51.7g	150.7g	炭水化物	57.3g	156.3g	炭水化物	46.5g	145.5g	炭水化物	56.3g
	ナトリウム	1974mg	3294mg	ナトリウム	2346mg	3666mg	ナトリウム	1872mg	3192mg	ナトリウム	2361mg
	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	4.8g	8.1g	食塩相当量	6.0g
	★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。										

★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

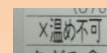


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。