

「刻み食」 週間献立表

		12月1日(月)		12月2日(火)		12月3日(水)		12月4日(木)		12月5日(金)	
朝	食	★全粥240g 竹輪と玉ねぎの卵とじ 鶏のうま煮 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と冬野菜の味噌炒め 麦 大豆とキャベツのスープ煮 麦 きくらげとこんにやくの佃煮 麦 ★味噌汁		★全粥240g 大根とウインナーの洋風煮 麦 マカロニトマト炒め 麦 人参とぜんまいのナムル 麦 ★味噌汁		★全粥240g 豆腐のあっさりカレー煮込み 麦 野菜炒め 麦 インゲンのごま和え 麦 ★味噌汁		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 麦 切干大根と豚肉の炒め物 麦 マカロニの明太マヨ和え 麦 ★味噌汁	
		栄養価 エネルギー 122kcal 蛋白質 6.4g 脂質 5.2g 炭水化物 12.3g ナトリウム 575mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット 281kcal 10.1g 5.9g 45.3g 1015mg 2.6g	栄養価 エネルギー 129kcal 蛋白質 8.0g 脂質 5.8g 炭水化物 11.8g ナトリウム 520mg 食塩相当量 1.3g	おかずセット フルセット 288kcal 11.7g 6.5g 44.8g 960mg 2.4g	栄養価 エネルギー 126kcal 蛋白質 3.6g 脂質 4.7g 炭水化物 17.0g ナトリウム 666mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 285kcal 7.3g 5.4g 50.0g 1106mg 2.8g	栄養価 エネルギー 144kcal 蛋白質 6.8g 脂質 6.9g 炭水化物 14.2g ナトリウム 511mg 食塩相当量 1.3g	おかずセット フルセット 303kcal 10.5g 7.6g 47.2g 951mg 2.4g	栄養価 エネルギー 207kcal 蛋白質 6.0g 脂質 11.5g 炭水化物 17.8g ナトリウム 643mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 366kcal 9.7g 12.2g 50.8g 1083mg 2.8g
昼	食	★全粥240g サワラの磯辺焼 ピーマンのおかか和え ナスの挽肉炒め 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		★全粥240g 大根とつくねの煮物 麦 ひじきと鶏ミンチの煮物 麦 さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え 麦 ★味噌汁		★全粥240g ブリのごま醤油焼 麦 大根の酢漬 麦 厚揚げのそぼろ煮 麦 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け 麦 ★味噌汁		★全粥240g 豚肉のジンギスカン風 麦 肉入りうの花 麦 こんにやくの中華和え 麦 ★味噌汁		★全粥240g 鯖のごま焼 麦 人参のきな粉和え 麦 ジャガイモのそぼろ煮 麦 コールスローサラダ 麦 ★味噌汁	
		栄養価 エネルギー 260kcal 蛋白質 14.7g 脂質 17.0g 炭水化物 12.7g ナトリウム 940mg 食塩相当量 2.4g	おかずセット フルセット 419kcal 18.4g 17.7g 45.7g 1380mg 3.5g	栄養価 エネルギー 234kcal 蛋白質 14.5g 脂質 11.7g 炭水化物 18.6g ナトリウム 882mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 393kcal 18.2g 12.4g 51.6g 1322mg 3.4g	栄養価 エネルギー 232kcal 蛋白質 15.9g 脂質 12.7g 炭水化物 12.7g ナトリウム 679mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 391kcal 19.6g 13.4g 45.7g 1119mg 2.8g	栄養価 エネルギー 223kcal 蛋白質 13.7g 脂質 10.4g 炭水化物 20.0g ナトリウム 1000mg 食塩相当量 2.5g	おかずセット フルセット 382kcal 17.4g 11.1g 53.0g 1440mg 3.7g	栄養価 エネルギー 302kcal 蛋白質 12.8g 脂質 19.1g 炭水化物 18.4g ナトリウム 606mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット 461kcal 16.5g 19.8g 51.4g 1046mg 2.7g
夕	食	★全粥240g 白菜煮込みハンバーグ マカロニとツナの和風炒め ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁		★全粥240g クリームシチュー 麦 春雨とめかぶのチャブチェ 麦 おからのサラダ 麦 ★味噌汁		★全粥240g キャベツメンチ 麦 チンゲン菜ソテー 麦 白菜とミンチの中華炒め 麦 切干と若芽のごま和え 麦 ★味噌汁		★全粥240g ホッケの照焼 麦 人参のレモン煮 麦 豚バラもやし 麦 春雨とツナのサラダ 麦 ★味噌汁		★全粥240g 照焼ハンバーグ 麦 うま塩キャベツ 麦 野菜トマトビーンズ 麦 若芽とオクラの酢の物 麦 ★味噌汁	
		栄養価 エネルギー 255kcal 蛋白質 12.1g 脂質 10.9g 炭水化物 24.7g ナトリウム 936mg 食塩相当量 2.4g	おかずセット フルセット 414kcal 15.8g 11.6g 57.7g 1376mg 3.5g	栄養価 エネルギー 321kcal 蛋白質 9.5g 脂質 18.4g 炭水化物 29.8g ナトリウム 917mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット 480kcal 13.2g 19.1g 62.8g 1357mg 3.5g	栄養価 エネルギー 251kcal 蛋白質 9.0g 脂質 14.3g 炭水化物 22.7g ナトリウム 753mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 410kcal 12.7g 15.0g 55.7g 1193mg 3.0g	栄養価 エネルギー 299kcal 蛋白質 15.1g 脂質 18.9g 炭水化物 15.6g ナトリウム 700mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 458kcal 18.8g 19.6g 48.6g 1140mg 2.9g	栄養価 エネルギー 183kcal 蛋白質 9.3g 脂質 5.4g 炭水化物 21.0g ナトリウム 829mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 342kcal 13.0g 6.1g 54.0g 1269mg 3.2g
合	計	★全粥240g サワラの磯辺焼 ピーマンのおかか和え ナスの挽肉炒め 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		★全粥240g 大根とつくねの煮物 麦 ひじきと鶏ミンチの煮物 麦 さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え 麦 ★味噌汁		★全粥240g ブリのごま醤油焼 麦 大根の酢漬 麦 厚揚げのそぼろ煮 麦 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け 麦 ★味噌汁		★全粥240g 豚肉のジンギスカン風 麦 肉入りうの花 麦 こんにやくの中華和え 麦 ★味噌汁		★全粥240g 鯖のごま焼 麦 人参のきな粉和え 麦 ジャガイモのそぼろ煮 麦 コールスローサラダ 麦 ★味噌汁	
		栄養価 エネルギー 637kcal 蛋白質 33.2g 脂質 33.1g 炭水化物 49.7g ナトリウム 2451mg 食塩相当量 6.3g	おかずセット フルセット 1114kcal 44.3g 35.2g 148.7g 3771mg 9.6g	栄養価 エネルギー 684kcal 蛋白質 32.0g 脂質 35.9g 炭水化物 60.2g ナトリウム 2319mg 食塩相当量 5.8g	おかずセット フルセット 1161kcal 43.1g 38.0g 159.2g 3639mg 9.3g	栄養価 エネルギー 609kcal 蛋白質 28.5g 脂質 31.7g 炭水化物 52.4g ナトリウム 2098mg 食塩相当量 5.3g	おかずセット フルセット 1086kcal 39.6g 33.8g 151.4g 3418mg 8.6g	栄養価 エネルギー 666kcal 蛋白質 35.6g 脂質 36.2g 炭水化物 49.8g ナトリウム 2211mg 食塩相当量 5.6g	おかずセット フルセット 1143kcal 46.7g 38.3g 148.8g 3531mg 9.0g	栄養価 エネルギー 692kcal 蛋白質 28.1g 脂質 36.0g 炭水化物 57.2g ナトリウム 2078mg 食塩相当量 5.2g	おかずセット フルセット 1169kcal 39.2g 38.1g 156.2g 3398mg 8.7g

★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。