

「刻み食」 週間献立表

		12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)	
朝	食	★全粥240g 厚揚げと大根の煮物 中華うま煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	乳麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 麴と野菜の煮物 ひじきと大豆の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 スープキャベツ 昆布の佃煮 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 油揚げの玉子とし ふきの含め煮 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 根菜と大豆の洋風煮 キャベツと春雨のカレー炒め 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦
		栄養価 エネルギー 94kcal 蛋白質 3.8g 脂質 3.0g 炭水化物 12.7g ナトリウム 430mg 食塩相当量 1.1g	おかずセット フルセット 253kcal 7.5g 3.7g 45.7g 870mg 2.2g	栄養価 エネルギー 156kcal 蛋白質 6.1g 脂質 8.2g 炭水化物 14.9g ナトリウム 622mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 315kcal 9.8g 8.9g 47.9g 1062mg 2.7g	栄養価 エネルギー 68kcal 蛋白質 5.3g 脂質 1.4g 炭水化物 10.1g ナトリウム 517mg 食塩相当量 1.3g	おかずセット フルセット 227kcal 9.0g 2.1g 43.1g 957mg 2.4g	栄養価 エネルギー 99kcal 蛋白質 6.1g 脂質 3.9g 炭水化物 10.2g ナトリウム 541mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット 258kcal 9.8g 4.6g 43.2g 981mg 2.5g	栄養価 エネルギー 111kcal 蛋白質 6.5g 脂質 4.5g 炭水化物 11.6g ナトリウム 630mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 270kcal 10.2g 5.2g 44.6g 1070mg 2.7g
昼	食	★全粥240g ホッケのごま焼 うま塩キャベツ 一口ナスのオランダ煮 じゃが芋と人参のカレー炒め ★味噌汁	麦 麦か 麦 麦	★全粥240g キャベツと豚肉の塩あなかけ 炒り豆腐 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身フライ 枝豆のペペロンチーノ風 白菜と竹輪の煮びたし きのこ油揚げの甘辛炒め ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏のごまタレ煮 青じそパスタ ひじきと挽肉の炒め煮 キャベツの土佐煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g ハヤシライスのルー 蕪と揚げの煮物 バジルポテトチキン ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦
		栄養価 エネルギー 214kcal 蛋白質 10.6g 脂質 12.2g 炭水化物 16.0g ナトリウム 561mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット 373kcal 14.3g 12.9g 49.0g 1001mg 2.5g	栄養価 エネルギー 208kcal 蛋白質 13.1g 脂質 9.6g 炭水化物 17.4g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 367kcal 16.8g 10.3g 50.4g 1244mg 3.2g	栄養価 エネルギー 331kcal 蛋白質 15.0g 脂質 20.6g 炭水化物 20.8g ナトリウム 656mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 490kcal 18.7g 21.3g 53.8g 1096mg 2.8g	栄養価 エネルギー 232kcal 蛋白質 14.4g 脂質 13.0g 炭水化物 14.0g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 391kcal 18.1g 13.7g 47.0g 1148mg 2.9g	栄養価 エネルギー 293kcal 蛋白質 10.2g 脂質 15.6g 炭水化物 27.6g ナトリウム 1107mg 食塩相当量 2.8g	おかずセット フルセット 452kcal 13.9g 16.3g 60.6g 1547mg 3.9g
夕	食	★全粥240g やわらかメンチカツ 大根の甘酢漬け キャベツと油揚げの味噌煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g シイラ照焼 法蓮草 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦落 麦	★全粥240g ロールキャベツの赤ワイン煮 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦落 麦	★全粥240g 肉団子の中華炒め 人参とえのきのきんぴら 白花豆煮 ★味噌汁	卵乳麦落 麦 麦	★全粥240g 赤魚のみぞれ煮 キャベツソテー 豆腐のかい風あなかけ なすのトロロ生姜煮 ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦か 麦
		栄養価 エネルギー 317kcal 蛋白質 11.6g 脂質 18.3g 炭水化物 28.0g ナトリウム 986mg 食塩相当量 2.5g	おかずセット フルセット 476kcal 15.3g 19.0g 61.0g 1426mg 3.6g	栄養価 エネルギー 231kcal 蛋白質 15.9g 脂質 10.8g 炭水化物 17.3g ナトリウム 834mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 390kcal 19.6g 11.5g 50.3g 1274mg 3.2g	栄養価 エネルギー 222kcal 蛋白質 9.8g 脂質 10.2g 炭水化物 22.6g ナトリウム 990mg 食塩相当量 2.5g	おかずセット フルセット 381kcal 13.5g 10.9g 55.6g 1430mg 3.6g	栄養価 エネルギー 328kcal 蛋白質 12.0g 脂質 14.2g 炭水化物 36.8g ナトリウム 786mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 487kcal 15.7g 14.9g 69.8g 1226mg 3.1g	栄養価 エネルギー 206kcal 蛋白質 12.1g 脂質 9.9g 炭水化物 15.9g ナトリウム 703mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 365kcal 15.8g 10.6g 48.9g 1143mg 2.9g
合	計	栄養価 エネルギー 625kcal 蛋白質 26.0g 脂質 33.5g 炭水化物 56.7g ナトリウム 1977mg 食塩相当量 5.0g	おかずセット フルセット 1102kcal 37.1g 35.6g 155.7g 3297mg 8.3g	栄養価 エネルギー 595kcal 蛋白質 35.1g 脂質 28.6g 炭水化物 49.6g ナトリウム 2260mg 食塩相当量 5.7g	おかずセット フルセット 1072kcal 46.2g 30.7g 148.6g 3580mg 9.1g	栄養価 エネルギー 621kcal 蛋白質 30.1g 脂質 32.2g 炭水化物 53.5g ナトリウム 2163mg 食塩相当量 5.5g	おかずセット フルセット 1098kcal 41.2g 34.3g 152.5g 3483mg 8.8g	栄養価 エネルギー 659kcal 蛋白質 32.5g 脂質 31.1g 炭水化物 61.0g ナトリウム 2035mg 食塩相当量 5.2g	おかずセット フルセット 1136kcal 43.6g 33.2g 160.0g 3355mg 8.5g	栄養価 エネルギー 610kcal 蛋白質 28.8g 脂質 30.0g 炭水化物 55.1g ナトリウム 2440mg 食塩相当量 6.2g	おかずセット フルセット 1087kcal 39.9g 32.1g 154.1g 3760mg 9.5g

★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

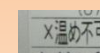


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。