

「刻み食」 週間献立表

12月8日(月)			12月9日(火)			12月10日(水)			12月11日(木)			12月12日(金)								
朝 食	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大根とえのきのきんぴら 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 さつま芋と小松菜の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏大豆 ぜんまいとミンチの煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		★全粥240g 豚肉とキャベツのごま風味炒め ナスと麩の炒め煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		★全粥240g 肉じゃがが煮 大豆と椎茸の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁											
	麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦		麦 乳麦 卵麦 麦		卵麦か 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦											
	栄養価 エネルギー	おかずセット 79kcal	フルセット 238kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 163kcal	フルセット 322kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 177kcal	フルセット 336kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 167kcal	フルセット 326kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 151kcal	フルセット 310kcal					
	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	9.2g	12.9g					
	脂質	3.2g	3.9g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	5.6g	6.3g					
	炭水化物	7.2g	40.2g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	16.5g	49.5g					
	ナトリウム	702mg	1142mg	ナトリウム	703mg	1143mg	ナトリウム	590mg	1030mg	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	549mg	989mg					
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g						
昼 食	★全粥240g 鶏肉マスタード オクラのペペロンチーノ 白菜と春雨の中煮 たたきごぼう ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 菜の花 鶏肉のすき焼煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		★全粥240g 生姜焼き じゃが芋のそぼろあん 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 田楽煮 五目うの花 パスタのサラダ ★味噌汁		★全粥240g サワラのごま焼 チンゲン菜ソテー 豚肉と白菜のうま煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁											
	麦 麦 麦 麦		卵乳麦 麦 卵麦 麦		麦落 麦 麦 麦		麦 麦 卵乳麦 麦		麦 麦 麦 麦											
	栄養価 エネルギー	おかずセット 240kcal	フルセット 399kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 263kcal	フルセット 422kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 221kcal	フルセット 380kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 215kcal	フルセット 374kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 227kcal	フルセット 386kcal					
	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	18.1g	21.8g					
	脂質	11.1g	11.8g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	11.4g	12.1g					
	炭水化物	22.7g	55.7g	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	25.0g	58.0g	炭水化物	27.4g	60.4g	炭水化物	12.6g	45.6g					
	ナトリウム	817mg	1257mg	ナトリウム	787mg	1227mg	ナトリウム	938mg	1378mg	ナトリウム	967mg	1407mg	ナトリウム	846mg	1286mg					
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g						
夕 食	★全粥240g ポークチャップ 金時豆煮 ポテコンサラダ ★味噌汁		★全粥240g アジの幽庵焼 インゲンソテー 蕪のそぼろ煮 フレンチマカロニ ★味噌汁		★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参煮 大根と竹輪の煮物 春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の煮付け 塩枝豆 れんこんの五目炒め煮 菜の花とコーンのわさびマヨ和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁											
	乳麦 麦 卵乳麦 麦		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦		麦 麦 麦 卵麦 麦		麦 卵乳麦 麦 麦 麦											
	栄養価 エネルギー	おかずセット 365kcal	フルセット 524kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 244kcal	フルセット 403kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 260kcal	フルセット 419kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 227kcal	フルセット 386kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 220kcal	フルセット 379kcal					
	蛋白質	15.3g	19.0g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	14.8g	18.5g					
	脂質	17.0g	17.7g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	11.3g	12.0g					
	炭水化物	36.8g	69.8g	炭水化物	20.5g	53.5g	炭水化物	22.8g	55.8g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	14.2g	47.2g					
	ナトリウム	790mg	1230mg	ナトリウム	714mg	1154mg	ナトリウム	799mg	1239mg	ナトリウム	716mg	1156mg	ナトリウム	703mg	1143mg					
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g						
合 計	栄養価 エネルギー		おかずセット 684kcal	フルセット 1161kcal	栄養価 エネルギー		おかずセット 670kcal	フルセット 1147kcal	栄養価 エネルギー		おかずセット 658kcal	フルセット 1135kcal	栄養価 エネルギー		おかずセット 609kcal	フルセット 1086kcal	栄養価 エネルギー		おかずセット 598kcal	フルセット 1075kcal
	蛋白質		30.5g	41.6g	蛋白質		31.0g	42.1g	蛋白質		30.9g	42.0g	蛋白質		27.6g	38.7g	蛋白質		42.1g	53.2g
	脂質		31.3g	33.4g	脂質		32.6g	34.7g	脂質		31.8g	33.9g	脂質		32.9g	35.0g	脂質		28.3g	30.4g
	炭水化物		66.7g	165.7g	炭水化物		61.1g	160.1g	炭水化物		62.1g	161.1g	炭水化物		54.0g	153.0g	炭水化物		43.3g	142.3g
	ナトリウム		2309mg	3629mg	ナトリウム		2204mg	3524mg	ナトリウム		2327mg	3647mg	ナトリウム		2427mg	3747mg	ナトリウム		2098mg	3418mg
	食塩相当量		5.9g	9.2g	食塩相当量		5.6g	8.9g	食塩相当量		5.9g	9.3g	食塩相当量		6.2g	9.5g	食塩相当量		5.4g	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



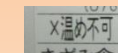
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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の事が出来ます。