

「刻み食」 週間献立表

	11月24日(月)			11月25日(火)			11月26日(水)			11月27日(木)			11月28日(金)		
朝食	★全粥240g 里芋のそぼろ煮 茨城県煮合い 昆布の佃煮 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏肉と大豆の生煮 ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g 豚肉と大根の煮物 キャベツとインゲンのソテー 法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 和風ポトフ スパトマト炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	
	栄養価 エネルギー 103kcal たんぱく質 4.3g 脂質 1.0g 炭水化物 19.9g ナトリウム 597mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット 262kcal 8.0g 1.7g 52.9g 1037mg 2.6g		栄養価 エネルギー 167kcal たんぱく質 11.5g 脂質 8.4g 炭水化物 11.8g ナトリウム 571mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット 326kcal 15.2g 9.1g 44.8g 1011mg 2.6g		栄養価 エネルギー 123kcal たんぱく質 8.5g 脂質 5.7g 炭水化物 10.2g ナトリウム 593mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット 282kcal 12.2g 6.4g 43.2g 1033mg 2.6g		栄養価 エネルギー 101kcal たんぱく質 7.1g 脂質 3.7g 炭水化物 9.1g ナトリウム 614mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 260kcal 10.8g 4.4g 42.1g 1054mg 2.7g		栄養価 エネルギー 135kcal たんぱく質 3.4g 脂質 2.5g 炭水化物 24.6g ナトリウム 531mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット 294kcal 7.1g 3.2g 57.6g 971mg 2.5g	
昼食	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め キャベツと豚肉の味噌炒め オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g ブリの照焼 大根の酢漬 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 乳麦 麦		★全粥240g やわらかメンチカツ オクラのパペロンチーノ 洋風肉じゃが煮 マカロニのたまご味噌マヨ ★味噌汁	卵乳麦 麦 乳麦 卵麦 麦		★全粥240g キーマカレーのルー 切干大根のバジル炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵麦 麦		★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 大根と鶏肉のバター醤油 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	
	栄養価 エネルギー 207kcal たんぱく質 13.5g 脂質 10.3g 炭水化物 15.3g ナトリウム 861mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 366kcal 17.2g 11.0g 48.3g 1301mg 3.3g		栄養価 エネルギー 277kcal たんぱく質 16.6g 脂質 13.4g 炭水化物 20.2g ナトリウム 931mg 食塩相当量 2.4g	おかずセット フルセット 436kcal 20.3g 14.1g 53.2g 1371mg 3.5g		栄養価 エネルギー 420kcal たんぱく質 11.2g 脂質 24.9g 炭水化物 38.0g ナトリウム 1092mg 食塩相当量 2.8g	おかずセット フルセット 579kcal 14.9g 25.6g 71.0g 1532mg 3.9g		栄養価 エネルギー 233kcal たんぱく質 10.2g 脂質 13.4g 炭水化物 19.4g ナトリウム 947mg 食塩相当量 2.4g	おかずセット フルセット 392kcal 13.9g 14.1g 52.4g 1387mg 3.5g		栄養価 エネルギー 231kcal たんぱく質 8.9g 脂質 13.8g 炭水化物 17.7g ナトリウム 722mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 390kcal 12.6g 14.5g 50.7g 1162mg 3.0g	
夕食	★全粥240g 白身フライ ミックスソテー マカロニと白菜のツナクリーム煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 豚バラと白菜の柚子風味煮 ジャガ玉煮 和風コールスロー ★味噌汁	麦 卵麦 卵麦 麦		★全粥240g ホッケのごま焼 塩枝豆 ブロッコリーの煮物 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g 豚肉と大根のキムチ炒め 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g チキンピカタ 高野豆腐の炒り煮 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	
	栄養価 エネルギー 336kcal たんぱく質 11.7g 脂質 21.0g 炭水化物 24.8g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 495kcal 15.4g 21.7g 57.8g 1197mg 3.0g		栄養価 エネルギー 235kcal たんぱく質 6.6g 脂質 14.2g 炭水化物 19.2g ナトリウム 629mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 394kcal 10.3g 14.9g 52.2g 1069mg 2.7g		栄養価 エネルギー 172kcal たんぱく質 16.3g 脂質 7.7g 炭水化物 10.7g ナトリウム 642mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 331kcal 20.0g 8.4g 43.7g 1082mg 2.8g		栄養価 エネルギー 264kcal たんぱく質 13.0g 脂質 14.1g 炭水化物 20.8g ナトリウム 642mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 423kcal 16.7g 14.8g 53.8g 1082mg 2.8g		栄養価 エネルギー 299kcal たんぱく質 15.0g 脂質 19.0g 炭水化物 17.3g ナトリウム 725mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 458kcal 18.7g 19.7g 50.3g 1165mg 3.0g	
合計	栄養価 エネルギー 646kcal たんぱく質 29.5g 脂質 32.3g 炭水化物 60.0g ナトリウム 2215mg 食塩相当量 5.6g	おかずセット フルセット 1123kcal 40.6g 34.4g 159.0g 3535mg 8.9g		栄養価 エネルギー 679kcal たんぱく質 34.7g 脂質 36.0g 炭水化物 51.2g ナトリウム 2131mg 食塩相当量 5.5g	おかずセット フルセット 1156kcal 45.8g 38.1g 150.2g 3451mg 8.8g		栄養価 エネルギー 715kcal たんぱく質 36.0g 脂質 38.3g 炭水化物 58.9g ナトリウム 2327mg 食塩相当量 5.9g	おかずセット フルセット 1192kcal 47.1g 40.4g 157.9g 3647mg 9.3g		栄養価 エネルギー 598kcal たんぱく質 30.3g 脂質 31.2g 炭水化物 49.3g ナトリウム 2203mg 食塩相当量 5.6g	おかずセット フルセット 1075kcal 41.4g 33.3g 148.3g 3523mg 9.0g		栄養価 エネルギー 665kcal たんぱく質 27.3g 脂質 35.3g 炭水化物 59.6g ナトリウム 1978mg 食塩相当量 5.0g	おかずセット フルセット 1142kcal 38.4g 37.4g 158.6g 3298mg 8.5g	

★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



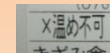
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。