

「刻み食」 週間献立表

	1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16日(金)			
朝	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦		
	里芋のそぼろ煮 白菜のとりも煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦	竹輪と玉ねぎの卵とじ きのこのきんぴら 一夜漬(大根人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	豚肉と大根の煮物 ひじきと鶏ミンチの煮物 人参しりしり ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g	白菜と麩の玉子とじ 切干大根煮 ポテトサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	鶏大豆 中華うま煮 マカロニのツナサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦か 卵乳麦 麦	
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	フルセット
	エネルギー	99kcal	258kcal	エネルギー	113kcal	272kcal	エネルギー	156kcal	315kcal	エネルギー	179kcal	338kcal
蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	3.8g	7.5g	14.0g
脂質	0.4g	1.1g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	11.5g	12.2g	13.3g
炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	11.9g	44.9g	炭水化物	8.9g	41.9g	炭水化物	14.8g	47.8g	49.4g
ナトリウム	672mg	1112mg	ナトリウム	587mg	1027mg	ナトリウム	428mg	868mg	ナトリウム	719mg	1159mg	1021mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	2.6g
昼	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦か	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦		
	ハムカツ 白滝と人参の炒りたらこ キャベツと油揚げの味噌煮 インゲンのごま和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	豚肉と茄子の中華炒め じゃが芋のそぼろあん もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	ちらし寿司の具 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	照焼チキン オクラのペペロンチーノ 豚肉とキャベツのごま風味炒め わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁	麦 麦 卵麦か 麦 麦	シイラ味噌焼 菜の花 ナスの挽肉炒め 煮生酢 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		
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	フルセット
	エネルギー	270kcal	429kcal	エネルギー	313kcal	472kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	242kcal	401kcal
蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	15.2g	18.9g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	11.4g	15.1g	19.3g
脂質	16.6g	17.3g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	14.2g	14.9g	8.6g
炭水化物	24.4g	57.4g	炭水化物	19.2g	52.2g	炭水化物	29.5g	62.5g	炭水化物	17.0g	50.0g	48.1g
ナトリウム	629mg	1069mg	ナトリウム	877mg	1317mg	ナトリウム	965mg	1405mg	ナトリウム	905mg	1345mg	1302mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g	3.3g
夕	★全粥240g	麦落	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦		
	ホイコーロー マカロニとツナの和風炒め オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	鶏の柚子胡椒炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み 白菜と若芽のピリ辛和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	オニオンソースハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 野菜炒め ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	白身魚のみぞれ煮 竹輪の辛子炒め 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦 麦	肉団子の柚子風味野菜あん 洋風肉じゃが煮 おからのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 麦		
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	フルセット
	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	205kcal	364kcal	エネルギー	196kcal	355kcal	エネルギー	206kcal	365kcal
蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	17.0g	20.7g	13.9g
脂質	11.0g	11.7g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	5.3g	6.0g	17.1g
炭水化物	23.4g	56.4g	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	21.6g	54.6g	60.9g
ナトリウム	961mg	1401mg	ナトリウム	937mg	1377mg	ナトリウム	857mg	1297mg	ナトリウム	906mg	1346mg	1412mg
食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	3.6g
合	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	フルセット
	エネルギー	620kcal	1097kcal	エネルギー	631kcal	1108kcal	エネルギー	630kcal	1107kcal	エネルギー	627kcal	1104kcal
蛋白質	28.1g	39.2g	蛋白質	32.6g	43.7g	蛋白質	33.6g	44.7g	蛋白質	32.2g	43.3g	47.2g
脂質	28.0g	30.1g	脂質	34.3g	36.4g	脂質	28.7g	30.8g	脂質	31.0g	33.1g	39.0g
炭水化物	65.4g	164.4g	炭水化物	47.4g	146.4g	炭水化物	56.8g	155.8g	炭水化物	53.4g	152.4g	158.4g
ナトリウム	2262mg	3582mg	ナトリウム	2401mg	3721mg	ナトリウム	2250mg	3570mg	ナトリウム	2530mg	3850mg	3735mg
食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.4g	9.7g	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。



- 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。