

「刻み食」週間献立表

1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23日(金)	
朝食	★全粥240g ひき肉と里芋の味噌煮 食べるトマトスープ 昆布の佃煮 ★味噌汁	★全粥240g オムレツイタリアンソース パスタのクリーム煮 法蓮草とハムのマリーヌ ★味噌汁	★全粥240g 卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 キヤロツトラペ ★味噌汁	★全粥240g 麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 バンサンスー ^{★味噌汁}	★全粥240g 卵麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 根菜と大豆の洋風煮 コーンと挽肉の炒め物 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁	★全粥240g 卵乳麦 乳麦か 麦 麦
昼食	栄養価 エネルギー 96kcal 蛋白質 3.9g 脂質 1.6g 炭水化物 18.2g ナトリウム 447mg 食塩相当量 1.1g	栄養価 エネルギー 255kcal 蛋白質 7.6g 脂質 2.3g 炭水化物 51.2g ナトリウム 887mg 食塩相当量 2.3g	栄養価 エネルギー 170kcal 蛋白質 9.0g 脂質 8.0g 炭水化物 16.4g ナトリウム 718mg 食塩相当量 1.8g	栄養価 エネルギー 329kcal 蛋白質 12.7g 脂質 8.7g 炭水化物 49.4g ナトリウム 1158mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 110kcal 蛋白質 5.3g 脂質 3.1g 炭水化物 16.3g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g	栄養価 エネルギー 269kcal 蛋白質 9.0g 脂質 3.8g 炭水化物 49.3g ナトリウム 1118mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 エネルギー 197kcal 蛋白質 6.2g 脂質 7.2g 炭水化物 26.1g ナトリウム 581mg 食塩相当量 1.5g	栄養価 エネルギー 356kcal 蛋白質 8.6g 脂質 4.6g 炭水化物 59.1g ナトリウム 1021mg 食塩相当量 2.6g	栄養価 エネルギー 117kcal 蛋白質 12.3g 脂質 5.3g 炭水化物 11.9g ナトリウム 661mg 食塩相当量 1.7g
昼食	★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 きのこソテー ^{★味噌汁}	★全粥240g 赤魚の煮付け インゲンソテー ^{★味噌汁}	★全粥240g 鶏肉のきのこあん 麩と大根の煮物 豚バラとキャベツの炒め物 ^{★味噌汁}	★全粥240g ポークチヤップ 細切ポテトの辛子マヨ ★味噌汁	★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 竹輪の辛子炒め ★味噌汁	★全粥240g 卵麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 卵麦か 天ぷらのタレ 卵麦 ★味噌汁	★全粥240g 卵麦 麦 玉子スパサラダ ★味噌汁	★全粥240g 卵麦 麦
食	栄養価 エネルギー 299kcal 蛋白質 14.1g 脂質 19.5g 炭水化物 16.8g ナトリウム 623mg 食塩相当量 1.6g	栄養価 エネルギー 458kcal 蛋白質 17.8g 脂質 20.2g 炭水化物 49.8g ナトリウム 1063mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 エネルギー 187kcal 蛋白質 13.9g 脂質 8.6g 炭水化物 13.5g ナトリウム 660mg 食塩相当量 1.7g	栄養価 エネルギー 346kcal 蛋白質 17.6g 脂質 9.3g 炭水化物 46.5g ナトリウム 1100mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 エネルギー 240kcal 蛋白質 11.4g 脂質 12.4g 炭水化物 19.0g ナトリウム 798mg 食塩相当量 2.0g	栄養価 エネルギー 399kcal 蛋白質 15.1g 脂質 13.1g 炭水化物 52.0g ナトリウム 1238mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 エネルギー 255kcal 蛋白質 12.6g 脂質 15.0g 炭水化物 17.0g ナトリウム 965mg 食塩相当量 2.5g	栄養価 エネルギー 414kcal 蛋白質 16.3g 脂質 15.7g 炭水化物 50.0g ナトリウム 1405mg 食塩相当量 3.6g	栄養価 エネルギー 257kcal 蛋白質 11.2g 脂質 13.2g 炭水化物 22.0g ナトリウム 753mg 食塩相当量 1.9g
夕食	★全粥240g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉と白菜のうま煮 人参与竹輪のごま和え ★味噌汁	★全粥240g 大根とつくねの煮物 ひじきと大豆の煮物 キヤベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁	★全粥240g 鯖の照焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ^{★味噌汁}	★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 鶏のうま煮 肉入りうの花 野菜の三杯酢 ^{★味噌汁}	★全粥240g 卵乳麦 乳麦 卵麦か 麦	★全粥240g おふくろカレーのルー 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 乳麦 麦
食	栄養価 エネルギー 220kcal 蛋白質 18.0g 脂質 9.1g 炭水化物 15.1g ナトリウム 858mg 食塩相当量 2.2g	栄養価 エネルギー 379kcal 蛋白質 21.7g 脂質 9.8g 炭水化物 48.1g ナトリウム 1298mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 エネルギー 228kcal 蛋白質 11.0g 脂質 11.9g 炭水化物 20.9g ナトリウム 847mg 食塩相当量 2.2g	栄養価 エネルギー 387kcal 蛋白質 14.7g 脂質 12.6g 炭水化物 53.9g ナトリウム 1287mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 エネルギー 248kcal 蛋白質 13.2g 脂質 15.0g 炭水化物 15.2g ナトリウム 749mg 食塩相当量 1.9g	栄養価 エネルギー 407kcal 蛋白質 16.9g 脂質 15.7g 炭水化物 48.2g ナトリウム 1189mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 エネルギー 232kcal 蛋白質 8.7g 脂質 14.1g 炭水化物 17.3g ナトリウム 805mg 食塩相当量 2.0g	栄養価 エネルギー 391kcal 蛋白質 12.4g 脂質 14.8g 炭水化物 50.3g ナトリウム 1245mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 291kcal 蛋白質 7.2g 脂質 18.7g 炭水化物 23.4g ナトリウム 907mg 食塩相当量 2.3g
合計	栄養価 エネルギー 615kcal 蛋白質 36.0g 脂質 30.2g 炭水化物 50.1g ナトリウム 1928mg 食塩相当量 4.9g	栄養価 エネルギー 1092kcal 蛋白質 47.1g 脂質 32.3g 炭水化物 149.1g ナトリウム 3248mg 食塩相当量 8.3g	栄養価 エネルギー 585kcal 蛋白質 33.9g 脂質 28.5g 炭水化物 50.8g ナトリウム 2225mg 食塩相当量 5.7g	栄養価 エネルギー 1062kcal 蛋白質 45.0g 脂質 30.6g 炭水化物 149.8g ナトリウム 3545mg 食塩相当量 9.0g	栄養価 エネルギー 598kcal 蛋白質 29.9g 脂質 30.5g 炭水化物 50.5g ナトリウム 3545mg 食塩相当量 5.6g	栄養価 エネルギー 1075kcal 蛋白質 41.0g 脂質 32.6g 炭水化物 149.5g ナトリウム 3545mg 食塩相当量 8.9g	栄養価 エネルギー 684kcal 蛋白質 27.5g 脂質 36.3g 炭水化物 60.4g ナトリウム 2351mg 食塩相当量 6.0g	栄養価 エネルギー 1161kcal 蛋白質 38.6g 脂質 38.4g 炭水化物 159.4g ナトリウム 3671mg 食塩相当量 9.4g	栄養価 エネルギー 665kcal 蛋白質 27.0g 脂質 36.5g 炭水化物 57.3g ナトリウム 2321mg 食塩相当量 5.9g
	★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

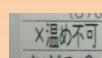
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。
- 簡単な付け合せを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

★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。