

「刻み食」週間献立表

| 1月26日(月) | | 1月27日(火) | | 1月28日(水) | | 1月29日(木) | | 1月30日(金) | | | |
|---|---|---|---|--|---|--|---|--|---|--|----|
| ★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 インゲンと人参のグラッセ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁 | 麦 | ★全粥240g 和風ポトフ 大豆としらすの甘辛煮 三色野菜ナムル ★味噌汁 | 麦 | ★全粥240g がんもどきの含め煮 キャベツの土佐煮 きんぴられんこん ★味噌汁 | 麦 | ★全粥240g 麩と野菜の煮物 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁 | 麦 | ★全粥240g 豚すき風煮物 切干大根煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁 | 麦 | | |
| 朝食 | | | | | | | | | | | |
| 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | おかずセット 276kcal 10.2g 5.2g 46.7g 858mg 2.2g | フルセット 309kcal 8.3g 5.1g 18.8g 699mg 1.8g | 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | おかずセット 309kcal 12.0g 5.8g 51.8g 1139mg 2.9g | 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | おかずセット 299kcal 6.5g 5.9g 15.9g 712mg 1.8g | 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | おかずセット 305kcal 5.7g 4.1g 48.9g 1152mg 2.9g | 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | おかずセット 261kcal 9.4g 4.8g 53.4g 1084mg 2.8g | |
| 昼食 | | | | | | | | | | | |
| ★全粥240g アジのカレー焼 人参のレモン煮 蒸し鶏と春雨の中華煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁 | 麦 | ★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜ソテー ^人 キヤベツと豚肉の味噌炒め 人参とコーンのツナマヨ和え 麦 | 乳麦 | ★全粥240g 豚肉のおろし煮 炒り豆腐 春雨の中華和え ★味噌汁 | 麦 | ★全粥240g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 卵乳麦 | 麦 | ★全粥240g 鰯の磯辺焼き 人参グラッセ 大根なます ★味噌汁 | 麦 | ★全粥240g 人参グラッセ 豆腐としめじのとろみ煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁 | 麦 |
| 食 | | | | | | | | | | | |
| 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | おかずセット 388kcal 19.1g 12.4g 48.2g 890mg 3.4g | フルセット 470kcal 11.8g 20.2g 20.4g 1330mg 3.4g | 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | おかずセット 470kcal 15.5g 20.9g 53.4g 1262mg 3.2g | 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | おかずセット 476kcal 13.4g 19.8g 18.8g 1262mg 3.4g | 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | おかずセット 373kcal 17.1g 20.5g 51.8g 1325mg 3.4g | 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | おかずセット 442kcal 16.7g 9.6g 54.0g 1212mg 3.1g | |
| 夕食 | | | | | | | | | | | |
| ★全粥240g 海老カツ スパソテー ^人 なすのミートソース煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁 | 麦 | ★全粥240g 卵乳麦え 鶏団子のトマト煮 切干大根のおから煮 オクラとそぼろのビーナツ味噌和え 麦 | 卵乳麦 | ★全粥240g 赤魚の生姜煮 枝豆と人参のあっさり煮 オクラのペペロンチーノ ★味噌汁 | 麦 | ★全粥240g ポテトコロッケ 豚肉のチリソース炒め 和風コールスロー ★味噌汁 | 卵乳麦 | ★全粥240g 照焼ハンバーグ 豚バラと春雨のニラ玉炒め 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁 | 乳麦 | ★全粥240g インゲンソテー ^人 卵乳麦 卵麦 | 乳麦 |
| 食 | | | | | | | | | | | |
| 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | おかずセット 412kcal 8.2g 12.5g 28.6g 659mg 2.8g | フルセット 341kcal 9.9g 6.1g 23.3g 1099mg 2.6g | 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | おかずセット 341kcal 13.6g 6.8g 56.3g 1448mg 3.7g | 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | おかずセット 380kcal 13.0g 10.1g 20.2g 687mg 1.7g | 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | おかずセット 460kcal 16.7g 10.8g 53.2g 1127mg 2.9g | 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | おかずセット 448kcal 12.4g 18.1g 61.3g 1267mg 3.2g | |
| 合計 | | | | | | | | | | | |
| 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | おかずセット 1076kcal 30.1g 28.7g 57.5g 1967mg 8.4g | フルセット 643kcal 30.0g 31.4g 62.5g 3287mg 6.5g | 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | おかずセット 1120kcal 41.1g 33.5g 161.5g 2529mg 9.8g | 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | おかずセット 678kcal 32.9g 35.8g 54.9g 3604mg 5.8g | 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | おかずセット 1155kcal 44.0g 37.9g 153.9g 3563mg 9.2g | 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | おかずセット 661kcal 38.5g 32.5g 69.7g 2243mg 5.7g | |
| | | | | | | | | | | | |

★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

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る事が出来ます。