

「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)		
朝 食	★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 乳 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	乳麦 麦 麦 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 麦 麦 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 麦 卵麦 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 麦 麦 麦	
	栄養価 エネルギー 117kcal たんぱく質 6.5g 脂質 4.5g 炭水化物 13.7g ナトリウム 418mg 食塩相当量 1.1g	おかずセット フルセット 276kcal 10.2g 5.2g 46.7g 858mg 2.2g		栄養価 エネルギー 150kcal たんぱく質 8.3g 脂質 5.1g 炭水化物 18.8g ナトリウム 699mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 309kcal 12.0g 5.8g 51.8g 1139mg 2.9g		栄養価 エネルギー 140kcal たんぱく質 6.5g 脂質 5.9g 炭水化物 15.9g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 299kcal 10.2g 6.6g 48.9g 1152mg 2.9g		栄養価 エネルギー 146kcal たんぱく質 5.7g 脂質 4.1g 炭水化物 20.4g ナトリウム 644mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 305kcal 9.4g 4.8g 53.4g 1084mg 2.8g		栄養価 エネルギー 102kcal たんぱく質 6.1g 脂質 4.1g 炭水化物 10.1g ナトリウム 665mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 261kcal 9.8g 4.8g 43.1g 1105mg 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 乳麦 乳麦 卵麦 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 キャベツと豚肉の味噌炒め 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 卵麦 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 卵乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 大豆と椎茸の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鯖の磯辺焼き 人参グラッセ 豆腐としめじのとりみ煮 なすの中華南蛮漬け ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦	
	栄養価 エネルギー 229kcal たんぱく質 15.4g 脂質 11.7g 炭水化物 15.2g ナトリウム 890mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット 388kcal 19.1g 12.4g 48.2g 1330mg 3.4g		栄養価 エネルギー 311kcal たんぱく質 11.8g 脂質 20.2g 炭水化物 20.4g ナトリウム 822mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 470kcal 15.5g 20.9g 53.4g 1262mg 3.2g		栄養価 エネルギー 317kcal たんぱく質 13.4g 脂質 19.8g 炭水化物 18.8g ナトリウム 885mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット 476kcal 17.1g 20.5g 51.8g 1325mg 3.4g		栄養価 エネルギー 214kcal たんぱく質 13.0g 脂質 8.9g 炭水化物 21.0g ナトリウム 772mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 373kcal 16.7g 9.6g 54.0g 1212mg 3.1g		栄養価 エネルギー 283kcal たんぱく質 10.7g 脂質 20.9g 炭水化物 11.6g ナトリウム 583mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット 442kcal 14.4g 21.6g 44.6g 1023mg 2.6g	
夕 食	★全粥240g 海老カツ スパソテー なすのミートソース煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	卵乳麦え 乳麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 鶏団子のトマト煮 切干大根のおから煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 乳麦落 麦		★全粥240g 赤魚の生姜煮 枝豆と人参のあつさり煮 南瓜の柚子そぼろあん 和風コールスロー ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g ポテトコロッケ オクラのパペロンチーノ 豚肉のチリソース炒め 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦 麦		★全粥240g 照焼ハンバーグ インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	
	栄養価 エネルギー 253kcal たんぱく質 8.2g 脂質 12.5g 炭水化物 28.6g ナトリウム 659mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 412kcal 11.9g 13.2g 61.6g 1099mg 2.8g		栄養価 エネルギー 182kcal たんぱく質 9.9g 脂質 6.1g 炭水化物 23.3g ナトリウム 1008mg 食塩相当量 2.6g	おかずセット フルセット 341kcal 13.6g 6.8g 56.3g 1448mg 3.7g		栄養価 エネルギー 221kcal たんぱく質 13.0g 脂質 10.1g 炭水化物 20.2g ナトリウム 687mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 380kcal 16.7g 10.8g 53.2g 1127mg 2.9g		栄養価 エネルギー 301kcal たんぱく質 8.7g 脂質 17.4g 炭水化物 28.3g ナトリウム 827mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 460kcal 12.4g 18.1g 61.3g 1267mg 3.2g		栄養価 エネルギー 289kcal たんぱく質 10.9g 脂質 12.9g 炭水化物 28.1g ナトリウム 894mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット 448kcal 14.6g 13.6g 61.1g 1334mg 3.4g	
合 計	栄養価 エネルギー 599kcal たんぱく質 30.1g 脂質 28.7g 炭水化物 57.5g ナトリウム 1967mg 食塩相当量 5.1g	おかずセット フルセット 1076kcal 41.2g 30.8g 156.5g 3287mg 8.4g		栄養価 エネルギー 643kcal たんぱく質 30.0g 脂質 31.4g 炭水化物 62.5g ナトリウム 2529mg 食塩相当量 6.5g	おかずセット フルセット 1120kcal 41.1g 33.5g 161.5g 3849mg 9.8g		栄養価 エネルギー 678kcal たんぱく質 32.9g 脂質 35.8g 炭水化物 54.9g ナトリウム 2284mg 食塩相当量 5.8g	おかずセット フルセット 1155kcal 44.0g 37.9g 153.9g 3604mg 9.2g		栄養価 エネルギー 661kcal たんぱく質 27.4g 脂質 30.4g 炭水化物 69.7g ナトリウム 2243mg 食塩相当量 5.7g	おかずセット フルセット 1138kcal 38.5g 32.5g 168.7g 3563mg 9.1g		栄養価 エネルギー 674kcal たんぱく質 27.7g 脂質 37.9g 炭水化物 49.8g ナトリウム 2142mg 食塩相当量 5.5g	おかずセット フルセット 1151kcal 38.8g 40.0g 148.8g 3462mg 8.8g	

★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



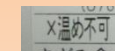
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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る事が出来ます。