

「刻み食」週間献立表

2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)							
★全粥240g 厚焼玉子 中華うま煮 和風スパゲティ ★味噌汁	卵麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のすき焼 竹輪のごま炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g さつまいと豚肉の揚煮 人参しりしり 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g オムレツイタリアンソース ひじきの具だくさん煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦か 麦	★全粥240g 豆腐のあっさりカレー煮込み 食べるトマトスープ 青梗菜の中華和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 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 175kcal 7.0g 8.1g 18.5g 614mg 1.6g	フルセット 334kcal 10.7g 8.2g 51.5g 1054mg 2.7g	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 140kcal 8.2g 4.9g 14.6g 631mg 1.6g	フルセット 299kcal 11.9g 5.6g 47.6g 1071mg 2.7g	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 128kcal 5.4g 5.1g 15.2g 375mg 1.0g	フルセット 287kcal 9.1g 5.8g 48.2g 815mg 2.1g	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 177kcal 8.2g 10.0g 13.5g 674mg 1.7g	フルセット 336kcal 11.9g 10.7g 46.5g 1114mg 2.8g	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 112kcal 6.0g 3.8g 13.6g 590mg 1.5g	フルセット 271kcal 9.7g 4.5g 46.6g 1030mg 2.6g	
昼食															
★全粥240g ハッシュドポークのルー ブロッコリーの煮物 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ブリのごま醤油焼 ピーマンのおかか和え 春雨とツナのピリ辛炒め 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g バーベキューちキン 塩枝豆 パスタのクリーム煮 野菜のおひたし ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g いわしづみれのおでん 塩枝豆 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	卵麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 照焼チキン 枝豆のペペロンチーノ風 五目うの花 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 照焼チキン 枝豆のペペロンチーノ風 五目うの花 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 照焼チキン 枝豆のペペロンチーノ風 五目うの花 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 照焼チキン 枝豆のペペロンチーノ風 五目うの花 ★味噌汁	麦 麦 麦 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 253kcal 11.6g 14.7g 19.6g 926mg 2.4g	フルセット 412kcal 15.3g 15.4g 52.6g 1366mg 3.5g	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 254kcal 14.2g 13.3g 52.6g 1320mg 3.5g	フルセット 413kcal 17.9g 14.0g 51.3g 1320mg 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 211kcal 11.7g 10.5g 51.3g 1320mg 1.8g	フルセット 370kcal 15.4g 11.2g 50.1g 1160mg 3.0g	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 241kcal 14.2g 10.1g 50.1g 1160mg 2.5g	フルセット 400kcal 17.9g 10.1g 59.1g 1160mg 3.6g	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 256kcal 12.3g 15.2g 59.1g 1160mg 2.0g	フルセット 415kcal 16.0g 15.9g 51.2g 1225mg 3.1g	
夕食															
★全粥240g 厚揚げと椎茸の炊き合せ 鶏肉と大豆の生姜煮 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参煮 切干大根と豚肉の炒め物 ポテトマサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ 赤ビーマンと玉ねぎのソテー 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 卵乳麦 麦	卵乳麦 乳麦 乳麦落 麦	★全粥240g 赤魚の煮付け 法蓮草 なすの利休煮 麦	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉とコーンのガーリックバター丼の具 麸の野菜あんかけ もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉とコーンのガーリックバター丼の具 麸の野菜あんかけ もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉とコーンのガーリックバター丼の具 麸の野菜あんかけ もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉とコーンのガーリックバター丼の具 麸の野菜あんかけ もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	乳麦 麦 麦 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 196kcal 10.7g 10.2g 16.7g 730mg 1.9g	フルセット 355kcal 14.4g 10.9g 49.7g 1170mg 3.0g	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 287kcal 8.0g 17.7g 22.2g 835mg 2.1g	フルセット 446kcal 11.7g 18.4g 55.2g 1275mg 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 308kcal 12.4g 18.3g 24.8g 935mg 2.4g	フルセット 467kcal 16.1g 19.0g 57.8g 1375mg 3.5g	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 201kcal 10.8g 11.3g 13.9g 729mg 1.9g	フルセット 360kcal 14.5g 12.0g 46.9g 1169mg 3.0g	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 260kcal 15.2g 12.5g 19.2g 1125mg 2.9g	フルセット 419kcal 18.9g 13.2g 52.2g 1565mg 4.0g	
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 624kcal 29.3g 32.3g 54.8g 2270mg 5.9g	フルセット 1101kcal 40.4g 34.4g 153.8g 3590mg 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 681kcal 30.4g 35.9g 55.1g 2346mg 5.9g	フルセット 1158kcal 41.5g 38.0g 154.1g 3666mg 9.3g	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 647kcal 29.5g 33.9g 57.1g 2030mg 5.2g	フルセット 1124kcal 40.6g 36.0g 156.1g 3350mg 8.6g	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 619kcal 33.2g 30.7g 53.5g 2381mg 6.1g	フルセット 1096kcal 44.3g 32.8g 152.5g 3701mg 9.4g	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 628kcal 33.5g 31.5g 51.0g 2500mg 6.4g	フルセット 1105kcal 44.6g 33.6g 150.0g 3820mg 9.7g	

★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



- 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。