

「刻み食」週間献立表

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)		
★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し 大根のあっさり生姜漬け ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 三色炒め煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁	卵麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	乳麦 麦 麦	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ひじきとベーコンの煮物 おくらのとろろ和え ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 麦 麦	
朝食	栄養価 エネルギー 111kcal 蛋白質 5.4g 脂質 3.8g 炭水化物 13.3g ナトリウム 588mg 食塩相当量 1.5g	フルセット 270kcal 9.1g 4.5g 46.3g 1028mg 2.6g	栄養価 エネルギー 147kcal 蛋白質 8.2g 脂質 5.5g 炭水化物 15.4g ナトリウム 717mg 食塩相当量 1.8g	フルセット 306kcal 11.9g 6.2g 15.4g 1157mg 2.9g	栄養価 エネルギー 173kcal 蛋白質 6.2g 脂質 11.5g 炭水化物 12.6g ナトリウム 622mg 食塩相当量 1.6g	フルセット 332kcal 9.9g 12.2g 45.6g 1062mg 2.7g	栄養価 エネルギー 79kcal 蛋白質 3.4g 脂質 0.6g 炭水化物 15.4g ナトリウム 622mg 食塩相当量 1.2g	フルセット 238kcal 7.1g 1.3g 48.4g 900mg 2.3g	エネルギー 120kcal 蛋白質 8.7g 脂質 5.2g 炭水化物 10.8g ナトリウム 746mg 食塩相当量 1.9g	279kcal 12.4g 5.9g 43.8g 1186mg 3.0g
昼食	★全粥240g 長崎ちゃんぽん野菜炒め れんこんの五目炒め煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁	乳 麦 卵麦 麦	★全粥240g オニオソースハンバーグ 人参グラッセ 大根麻婆 春雨のサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦落か 卵乳麦 麦	★全粥240g サワラの磯辺焼 チングン菜ソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め 煮生酢 ★味噌汁	麦 麦 卵麦か 麦 麦	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし 青梗菜と大豆の和え物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚のごま醤油焼 人参のおかかサラダ 白菜と鶏肉のとろみ煮 青のりポテトサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦
食	栄養価 エネルギー 310kcal 蛋白質 13.6g 脂質 18.6g 炭水化物 21.9g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g	フルセット 469kcal 17.3g 19.3g 54.9g 1148mg 2.9g	栄養価 エネルギー 268kcal 蛋白質 8.6g 脂質 14.0g 炭水化物 22.9g ナトリウム 834mg 食塩相当量 2.1g	フルセット 427kcal 12.3g 14.7g 55.9g 1274mg 3.2g	栄養価 エネルギー 227kcal 蛋白質 14.6g 脂質 12.2g 炭水化物 14.4g ナトリウム 927mg 食塩相当量 2.4g	フルセット 386kcal 18.3g 12.9g 47.4g 1367mg 3.5g	エネルギー 195kcal 蛋白質 13.2g 脂質 8.9g 炭水化物 14.5g ナトリウム 929mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 354kcal 蛋白質 16.9g 脂質 9.6g 炭水化物 47.5g ナトリウム 1369mg 食塩相当量 3.5g	エネルギー 243kcal 蛋白質 13.3g 脂質 13.8g 炭水化物 14.5g ナトリウム 776mg 食塩相当量 2.0g	402kcal 17.0g 14.5g 49.3g 1216mg 3.1g
夕食	★全粥240g まぐろカツ うま塩キャベツ ナスと麩の炒め煮 たたきごぼう ★味噌汁	麦 麦か 麦 麦 麦	★全粥240g クリームシチュー 大豆とキャベツのコンソメ煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏団子のトマト煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 ポテトの和風サラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 卵麦 麦落 麦	★全粥240g 白身フライ 塩枝豆 卵麦 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦落 麦	★全粥240g 豚肉と青梗菜のカレー炒め 切干大根のおから煮 コールスローサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦
食	栄養価 エネルギー 274kcal 蛋白質 9.0g 脂質 15.4g 炭水化物 25.0g ナトリウム 715mg 食塩相当量 1.8g	フルセット 433kcal 12.7g 16.1g 58.0g 1155mg 2.9g	栄養価 エネルギー 233kcal 蛋白質 11.8g 脂質 9.7g 炭水化物 24.0g ナトリウム 961mg 食塩相当量 2.4g	フルセット 392kcal 15.5g 10.4g 57.0g 1401mg 3.6g	栄養価 エネルギー 248kcal 蛋白質 8.3g 脂質 10.2g 炭水化物 30.0g ナトリウム 1007mg 食塩相当量 2.6g	フルセット 407kcal 12.0g 10.9g 63.0g 1447mg 3.7g	エネルギー 382kcal 蛋白質 13.3g 脂質 25.9g 炭水化物 23.2g ナトリウム 815mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 541kcal 蛋白質 17.0g 脂質 26.6g 炭水化物 56.2g ナトリウム 1255mg 食塩相当量 3.2g	エネルギー 230kcal 蛋白質 10.2g 脂質 12.7g 炭水化物 19.1g ナトリウム 713mg 食塩相当量 1.8g	389kcal 13.9g 13.4g 52.1g 1153mg 2.9g
合計	栄養価 エネルギー 695kcal 蛋白質 28.0g 脂質 37.8g 炭水化物 60.2g ナトリウム 2011mg 食塩相当量 5.1g	フルセット 1172kcal 39.1g 39.9g 159.2g 2512mg 8.4g	栄養価 エネルギー 648kcal 蛋白質 28.6g 脂質 29.2g 炭水化物 62.3g ナトリウム 2512mg 食塩相当量 6.3g	フルセット 1125kcal 39.7g 31.3g 161.3g 3832mg 9.7g	栄養価 エネルギー 648kcal 蛋白質 29.1g 脂質 33.9g 炭水化物 57.0g ナトリウム 2556mg 食塩相当量 6.6g	フルセット 1125kcal 40.2g 36.0g 156.0g 3876mg 9.9g	エネルギー 656kcal 蛋白質 29.9g 脂質 35.4g 炭水化物 53.1g ナトリウム 2204mg 食塩相当量 5.7g	エネルギー 1133kcal 蛋白質 41.0g 脂質 37.5g 炭水化物 152.1g ナトリウム 3524mg 食塩相当量 9.0g	エネルギー 593kcal 蛋白質 32.2g 脂質 31.7g 炭水化物 46.2g ナトリウム 2235mg 食塩相当量 5.7g	1070kcal 43.3g 33.8g 145.2g 3555mg 9.0g

★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。