

「刻み食」 週間献立表

10月19日(月)			10月20日(火)			10月21日(水)			10月22日(木)			10月23日(金)			
朝 食	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 ふきの含め煮 バンサンスー ★味噌汁		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g がんもどきの含め煮 きくらげとこんにやくの佃煮 キャベツのピーナツ和え ★味噌汁		麦 麦 麦落 麦	★全粥240g 鶏大豆 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 和風ポトフ 人参しりしり 大根と柚子の甘酢漬け ★味噌汁		乳麦 麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	116kcal	275kcal	エネルギー	143kcal	302kcal	エネルギー	168kcal	327kcal	エネルギー	89kcal	248kcal	エネルギー	135kcal	294kcal
	蛋白質	6.8g	10.5g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	2.6g	6.3g	蛋白質	5.8g	9.5g
	脂質	2.9g	3.6g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	1.8g	2.5g	脂質	7.6g	8.3g
昼 食	★全粥240g 生姜焼き 肉入りの花 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		麦落 乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と青梗菜のバター醤油 里芋のそぼろ煮 大根とコーンの中華和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦か 麦	★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ 担々風春雨 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		麦落 卵麦 麦	★全粥240g 鯖の照焼 竹輪の辛子炒め れんこんの五目炒め煮 スパゲティサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 田楽煮 豚肉のチリソース炒め なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		麦 麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	186kcal	345kcal	エネルギー	252kcal	411kcal	エネルギー	320kcal	479kcal	エネルギー	216kcal	375kcal
	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	18.6g	22.3g	蛋白質	7.1g	10.8g
	脂質	9.4g	10.1g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	11.6g	12.3g
夕 食	★全粥240g ブリの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏のうま煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 ひじきの五目煮 玉子スパサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g スケソウダラの煮付け 人参のレモン煮 白菜とミンチの中華炒め キャベツとコーンのオーロラソース和え ★味噌汁		麦 乳麦 麦か 卵麦 麦	★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 法蓮草ソテー 豚肉と大根の煮物 さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ポークジンジャー ごぼう大豆 カリフラワーのピクルス ★味噌汁		麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	329kcal	488kcal	エネルギー	296kcal	455kcal	エネルギー	177kcal	336kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	226kcal	385kcal
	蛋白質	17.1g	20.8g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	14.7g	18.4g
	脂質	19.9g	20.6g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	9.4g	10.1g
合 計	炭水化物	16.4g	49.4g	炭水化物	27.4g	60.4g	炭水化物	17.5g	50.5g	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	21.8g	54.8g
	ナトリウム	638mg	1078mg	ナトリウム	889mg	1329mg	ナトリウム	886mg	1326mg	ナトリウム	690mg	1130mg	ナトリウム	690mg	1130mg
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g
	エネルギー	659kcal	1136kcal	エネルギー	625kcal	1102kcal	エネルギー	597kcal	1074kcal	エネルギー	687kcal	1164kcal	エネルギー	577kcal	1054kcal
	蛋白質	38.7g	49.8g	蛋白質	26.4g	37.5g	蛋白質	35.2g	46.3g	蛋白質	36.6g	47.7g	蛋白質	27.6g	38.7g
計	脂質	32.2g	34.3g	脂質	27.8g	29.9g	脂質	28.7g	30.8g	脂質	37.3g	39.4g	脂質	28.6g	30.7g
	炭水化物	51.4g	150.4g	炭水化物	62.6g	161.6g	炭水化物	49.7g	148.7g	炭水化物	49.0g	148.0g	炭水化物	54.6g	153.6g
	ナトリウム	2142mg	3462mg	ナトリウム	2382mg	3702mg	ナトリウム	2437mg	3757mg	ナトリウム	1928mg	3248mg	ナトリウム	2313mg	3633mg
	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	4.9g	8.3g	食塩相当量	5.9g	9.2g

お食事の作り方

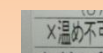


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

★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。