

「刻み食」 週間献立表

		11月2日(月)		11月3日(火)		11月4日(水)		11月5日(木)		11月6日(金)					
朝 食		★全粥240g 厚焼玉子 一口ナスのオランダ煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 麩と野菜の煮物 ブロッコリーの卵とじ キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 蕪のそぼろ煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら キャベツと蒲鉾のおかか和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 油揚げの玉子とじ 白菜のスープ煮 もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦				
	栄養価	おかずセット エネルギー 212kcal 蛋白質 6.2g 脂質 12.8g 炭水化物 18.6g ナトリウム 507mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 371kcal 蛋白質 9.9g 脂質 13.5g 炭水化物 51.6g ナトリウム 947mg 食塩相当量 2.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 75kcal 蛋白質 4.0g 脂質 2.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 549mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 234kcal 蛋白質 7.7g 脂質 3.2g 炭水化物 42.6g ナトリウム 989mg 食塩相当量 2.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 119kcal 蛋白質 6.1g 脂質 5.8g 炭水化物 9.8g ナトリウム 486mg 食塩相当量 1.2g	フルセット エネルギー 278kcal 蛋白質 9.8g 脂質 6.5g 炭水化物 42.8g ナトリウム 926mg 食塩相当量 2.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 148kcal 蛋白質 8.6g 脂質 6.8g 炭水化物 13.0g ナトリウム 641mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 307kcal 蛋白質 12.3g 脂質 7.5g 炭水化物 46.0g ナトリウム 1081mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 111kcal 蛋白質 7.5g 脂質 6.0g 炭水化物 7.6g ナトリウム 509mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 270kcal 蛋白質 11.2g 脂質 6.7g 炭水化物 40.6g ナトリウム 949mg 食塩相当量 2.4g
		★全粥240g ブリの磯辺焼 ピーマンのおかか和え 豆腐のかに風あんかけ 若芽の酢味噌和え ★味噌汁	麦 卵麦か 麦	★全粥240g 豚肉としめじのオイスター炒め 鶏肉と大豆の生姜煮 マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み 塩枝豆 白菜と春雨の中華煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g サワラの磯辺焼 キャベツのコンソメ煮 白菜とミンチの中華炒め フレンチマカロニ ★味噌汁	麦 乳麦 麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g チーズささみフライ 法蓮草ソテー 大根麻婆 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦落か 麦落 麦				
	栄養価	おかずセット エネルギー 223kcal 蛋白質 14.9g 脂質 10.3g 炭水化物 16.4g ナトリウム 762mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 382kcal 蛋白質 18.6g 脂質 11.0g 炭水化物 49.4g ナトリウム 1202mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 298kcal 蛋白質 16.7g 脂質 14.7g 炭水化物 24.5g ナトリウム 743mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 457kcal 蛋白質 20.4g 脂質 15.4g 炭水化物 57.5g ナトリウム 1183mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 273kcal 蛋白質 12.1g 脂質 17.1g 炭水化物 17.1g ナトリウム 899mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 432kcal 蛋白質 15.8g 脂質 17.8g 炭水化物 50.1g ナトリウム 1339mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 267kcal 蛋白質 15.1g 脂質 13.9g 炭水化物 19.2g ナトリウム 813mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 426kcal 蛋白質 18.8g 脂質 14.6g 炭水化物 52.2g ナトリウム 1253mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 265kcal 蛋白質 10.6g 脂質 15.8g 炭水化物 20.9g ナトリウム 774mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 424kcal 蛋白質 14.3g 脂質 16.5g 炭水化物 53.9g ナトリウム 1214mg 食塩相当量 3.1g
		★全粥240g 鶏肉のきのこあん 南瓜の柚子そぼろあん インゲンのごま和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g ハムカツ 人参グラッセ ふきの含め煮 オクラとそぼろの味噌和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g ホキの青じそ焼 人参のきんぴら 豚バラとこんにゃくの煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 生姜焼き 大豆とキャベツのコンソメ煮 大根とコーンの中華和え ★味噌汁	麦落 卵乳麦 麦か 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参煮 竹の子と豚肉の味噌煮 白菜と竹輪の柚子胡椒和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦 麦				
	栄養価	おかずセット エネルギー 229kcal 蛋白質 12.5g 脂質 11.6g 炭水化物 18.7g ナトリウム 716mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 388kcal 蛋白質 16.2g 脂質 12.3g 炭水化物 51.7g ナトリウム 1156mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 237kcal 蛋白質 7.5g 脂質 12.9g 炭水化物 23.6g ナトリウム 683mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 396kcal 蛋白質 11.2g 脂質 13.6g 炭水化物 56.6g ナトリウム 1123mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 201kcal 蛋白質 15.3g 脂質 11.4g 炭水化物 9.0g ナトリウム 888mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 360kcal 蛋白質 19.0g 脂質 12.1g 炭水化物 42.0g ナトリウム 1328mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 238kcal 蛋白質 13.2g 脂質 10.8g 炭水化物 21.0g ナトリウム 847mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 397kcal 蛋白質 16.9g 脂質 11.5g 炭水化物 54.0g ナトリウム 1287mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 222kcal 蛋白質 10.3g 脂質 10.4g 炭水化物 21.8g ナトリウム 913mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 381kcal 蛋白質 14.0g 脂質 11.1g 炭水化物 54.8g ナトリウム 1353mg 食塩相当量 3.4g
	合 計	栄養価	おかずセット エネルギー 664kcal 蛋白質 33.6g 脂質 34.7g 炭水化物 53.7g ナトリウム 1985mg 食塩相当量 5.0g	フルセット エネルギー 1141kcal 蛋白質 44.7g 脂質 36.8g 炭水化物 152.7g ナトリウム 3305mg 食塩相当量 8.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 610kcal 蛋白質 28.2g 脂質 30.1g 炭水化物 57.7g ナトリウム 1975mg 食塩相当量 5.0g	フルセット エネルギー 1087kcal 蛋白質 39.3g 脂質 32.2g 炭水化物 156.7g ナトリウム 3295mg 食塩相当量 8.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 593kcal 蛋白質 33.5g 脂質 34.3g 炭水化物 35.9g ナトリウム 2273mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 1070kcal 蛋白質 44.6g 脂質 36.4g 炭水化物 134.9g ナトリウム 3593mg 食塩相当量 9.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 653kcal 蛋白質 36.9g 脂質 31.5g 炭水化物 53.2g ナトリウム 2301mg 食塩相当量 5.9g	フルセット エネルギー 1130kcal 蛋白質 48.0g 脂質 33.6g 炭水化物 152.2g ナトリウム 3621mg 食塩相当量 9.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 598kcal 蛋白質 28.4g 脂質 32.2g 炭水化物 50.3g ナトリウム 2196mg 食塩相当量 5.6g

★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

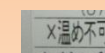


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。