

「刻み食」 週間献立表

注文締切：11/12 (火)

	11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)				
朝	★全粥240g 大根とウインナーの洋風煮 茨城県煮合い 昆布の佃煮 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦		
	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め キャベツと豚肉の味噌炒め オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g プリの塩焼 大根の酢漬 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		卵麦 乳麦 卵麦 麦		★全粥240g やわらかメンチカツ オクラのペペロンチーノ じゃが芋とコーンのコンソメ味 玉子スパサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵麦 麦		
食	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	90kcal	249kcal	エネルギー	167kcal	326kcal	エネルギー	133kcal	292kcal	エネルギー	100kcal	259kcal	
蛋白質	3.3g	7.0g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	7.5g
脂質	3.5g	4.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	3.7g	4.4g	脂質	2.3g
炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	11.7g	44.7g	炭水化物	9.9g	42.9g	炭水化物	9.5g	42.5g	炭水化物	26.1g
ナトリウム	539mg	979mg	ナトリウム	553mg	993mg	ナトリウム	474mg	914mg	ナトリウム	614mg	1054mg	ナトリウム	598mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g
昼	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め キャベツと豚肉の味噌炒め オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g プリの塩焼 大根の酢漬 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		卵麦 乳麦 卵麦 麦		★全粥240g やわらかメンチカツ オクラのペペロンチーノ じゃが芋とコーンのコンソメ味 玉子スパサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵麦 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	
エネルギー	207kcal	366kcal	エネルギー	259kcal	418kcal	エネルギー	403kcal	562kcal	エネルギー	244kcal	403kcal	エネルギー	228kcal
蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	8.6g
脂質	10.3g	11.0g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	23.7g	24.4g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	13.7g
炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	16.6g	49.6g	炭水化物	39.0g	72.0g	炭水化物	20.5g	53.5g	炭水化物	17.5g
ナトリウム	861mg	1301mg	ナトリウム	693mg	1133mg	ナトリウム	973mg	1413mg	ナトリウム	945mg	1385mg	ナトリウム	732mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g
夕	★全粥240g 白身フライ ミックスソテー マカロニと白菜のツナクリーム煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 豚バラと白菜の柚子風味煮 ジャガ玉煮 和風コールスロー ★味噌汁		麦 卵麦 卵麦 麦		★全粥240g 赤魚のごま焼 塩枝豆 イカときこのトマト煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁		麦 麦 乳麦 卵麦		
	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	
エネルギー	335kcal	494kcal	エネルギー	235kcal	394kcal	エネルギー	167kcal	326kcal	エネルギー	269kcal	428kcal	エネルギー	314kcal
蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	17.8g	21.5g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	16.2g
脂質	20.9g	21.6g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	20.4g
炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	19.5g	52.5g	炭水化物	11.7g	44.7g	炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	17.5g
ナトリウム	756mg	1196mg	ナトリウム	644mg	1084mg	ナトリウム	741mg	1181mg	ナトリウム	638mg	1078mg	ナトリウム	704mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.8g
合	★全粥240g 白身フライ ミックスソテー マカロニと白菜のツナクリーム煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 豚バラと白菜の柚子風味煮 ジャガ玉煮 和風コールスロー ★味噌汁		麦 卵麦 卵麦 麦		★全粥240g 赤魚のごま焼 塩枝豆 イカときこのトマト煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁		麦 麦 乳麦 卵麦		
	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	
エネルギー	632kcal	1109kcal	エネルギー	661kcal	1138kcal	エネルギー	703kcal	1180kcal	エネルギー	613kcal	1090kcal	エネルギー	697kcal
蛋白質	28.4g	39.5g	蛋白質	34.5g	45.6g	蛋白質	34.2g	45.3g	蛋白質	30.6g	41.7g	蛋白質	32.3g
脂質	34.7g	36.8g	脂質	36.0g	38.1g	脂質	36.3g	38.4g	脂質	32.6g	34.7g	脂質	36.4g
炭水化物	53.0g	152.0g	炭水化物	47.8g	146.8g	炭水化物	60.6g	159.6g	炭水化物	51.0g	150.0g	炭水化物	61.1g
ナトリウム	2156mg	3476mg	ナトリウム	1890mg	3210mg	ナトリウム	2188mg	3508mg	ナトリウム	2197mg	3517mg	ナトリウム	2034mg
食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	4.8g	8.2g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.2g
計	★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

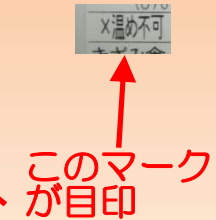


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。