

# 「刻み食」 週間献立表

注文締切：11/19 (火)

	12月2日(月)		12月3日(火)		12月4日(水)		12月5日(木)		12月6日(金)			
朝	★全粥240g 竹輪と玉ねぎの卵とじ 小松菜とベーコンのバター炒め 人参のおかかサラダ ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と冬野菜の味噌炒め 麦 卵乳麦 卵乳麦 ひじきの五目煮 麦 麦 麦 きくらげとこんにやくの佃煮 ★味噌汁		★全粥240g 大豆とキャベツのスープ煮 卵乳麦 卵乳麦 マカロニトマト炒め 麦 麦 麦 三色野菜ナムル 麦 麦 ★味噌汁		★全粥240g 豆腐のあっさりカレー煮込み 乳麦 卵麦 卵麦 インゲンのごま和え 麦 麦 ★味噌汁		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 卵麦 麦 麦 切干大根と豚肉の炒め物 卵麦 卵麦 マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁			
	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
食	エネルギー	125kcal	284kcal	エネルギー	126kcal	285kcal	エネルギー	133kcal	292kcal	エネルギー	144kcal	303kcal
	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	6.8g	10.5g
	脂質	5.0g	5.7g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	6.9g	7.6g
	炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	12.8g	45.8g	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	14.2g	47.2g
	ナトリウム	616mg	1056mg	ナトリウム	509mg	949mg	ナトリウム	673mg	1113mg	ナトリウム	511mg	951mg
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
昼	★全粥240g ポークジンジャー ナスの挽肉炒め 若芽の明太和え ★味噌汁		★全粥240g 大根とつくねの煮物 卵乳麦 卵乳麦 ツナじゃがバター 乳麦 卵麦 卵麦 きつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁		★全粥240g ブリのごま焼 麦 麦 大根の酢漬 卵麦 卵麦 厚揚げのそぼろ煮 乳麦 麦 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 北海道豚肉のジンギスカン風 麦 麦 肉入りうの花 乳麦 麦 麦 こんにやくの中華和え ★味噌汁		★全粥240g サワラの磯辺焼 麦 麦 麦 人参のきな粉和え 卵麦 卵麦 ジャガイモのそぼろ煮 乳麦 卵麦 コールスローサラダ ★味噌汁			
	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
食	エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー	249kcal	408kcal	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	223kcal	382kcal
	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	16.1g	19.8g	蛋白質	13.7g	17.4g
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	10.4g	11.1g
	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	25.5g	58.5g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	20.0g	53.0g
	ナトリウム	1028mg	1468mg	ナトリウム	961mg	1401mg	ナトリウム	704mg	1144mg	ナトリウム	1000mg	1440mg
	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.5g	3.7g
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
夕	★全粥240g 豆腐ハンバーグのきのこあん パスタのクリーム煮 菜の花と蒸し鶏の辛子マヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 麦 麦 なすのミートソース煮 乳麦 卵麦 卵麦 ハムと春雨のサラダ 卵乳麦 麦 ★味噌汁		★全粥240g キャベツメンチ 卵乳麦 卵乳麦 チンゲン菜ソテー 乳麦 麦 白菜とミンチの中華炒め 麦 麦 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 麦 麦 人参グラッセ 乳麦 麦 麦 豚バラもやし 卵乳麦 麦 春雨とツナのサラダ 卵乳麦 麦 ★味噌汁		★全粥240g 照焼ハンバーグ 乳麦 麦 麦 うま塩キャベツ 卵麦 卵麦 野菜トマトビーンズ 麦 麦 若芽と薄餅のわさびマヨ ★味噌汁			
	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
食	エネルギー	244kcal	403kcal	エネルギー	245kcal	404kcal	エネルギー	243kcal	402kcal	エネルギー	274kcal	433kcal
	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	15.9g	19.6g
	脂質	14.7g	15.4g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	14.5g	15.2g
	炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	23.0g	56.0g	炭水化物	19.2g	52.2g
	ナトリウム	665mg	1105mg	ナトリウム	788mg	1228mg	ナトリウム	833mg	1273mg	ナトリウム	819mg	1259mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
合計	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	603kcal	1080kcal	エネルギー	620kcal	1097kcal	エネルギー	607kcal	1084kcal	エネルギー	641kcal	1118kcal
	蛋白質	26.8g	37.9g	蛋白質	26.3g	37.4g	蛋白質	31.6g	42.7g	蛋白質	36.4g	47.5g
	脂質	32.5g	34.6g	脂質	32.0g	34.1g	脂質	30.2g	32.3g	脂質	31.8g	33.9g
	炭水化物	53.0g	152.0g	炭水化物	57.4g	156.4g	炭水化物	53.0g	152.0g	炭水化物	53.4g	152.4g
	ナトリウム	2309mg	3629mg	ナトリウム	2258mg	3578mg	ナトリウム	2210mg	3530mg	ナトリウム	2330mg	3650mg
	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.9g	9.3g

★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

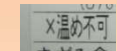


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。