

「刻み食」 週間献立表

注文締切：11/26 (火)

	12月9日(月)		12月10日(火)		12月11日(水)		12月12日(木)		12月13日(金)					
朝	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大根とえのきのきんぴら 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		★全粥240g イカと白菜の中華煮 さつま芋と小松菜の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏大豆 ぜんまいとミンチの煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		★全粥240g 豚肉とキャベツのごま風味炒め ナスと麩の炒め煮 菜の花とコーンのわさびマヨ和え ★味噌汁		★全粥240g 和風ポトフ 大豆と椎茸の煮物 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	77kcal	236kcal	エネルギー	114kcal	273kcal	エネルギー	175kcal	334kcal	エネルギー	209kcal	368kcal	エネルギー	141kcal
蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	6.7g	10.4g
脂質	3.2g	3.9g	脂質	2.1g	2.8g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	4.5g	5.2g
炭水化物	8.3g	41.3g	炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	19.6g	52.6g
ナトリウム	702mg	1142mg	ナトリウム	570mg	1010mg	ナトリウム	574mg	1014mg	ナトリウム	657mg	1097mg	ナトリウム	493mg	933mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼	★全粥240g 鶏肉マスタード オクラのペペロンチーノ 白菜と春雨の中華煮 たたきごぼう ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 菜の花 鶏肉のすき焼煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		★全粥240g 生姜焼き じゃが芋のそぼろあん 若芽とやしの酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 田楽煮 人参しりしり パスタのサラダ ★味噌汁		★全粥240g さば梅煮 豚肉と野菜の生姜炒め 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	241kcal	400kcal	エネルギー	261kcal	420kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	209kcal	368kcal	エネルギー	294kcal
蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	16.1g	19.8g
脂質	11.1g	11.8g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	19.1g	19.8g
炭水化物	23.0g	56.0g	炭水化物	19.2g	52.2g	炭水化物	25.6g	58.6g	炭水化物	23.8g	56.8g	炭水化物	13.9g	46.9g
ナトリウム	886mg	1326mg	ナトリウム	785mg	1225mg	ナトリウム	954mg	1394mg	ナトリウム	800mg	1240mg	ナトリウム	803mg	1243mg
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g
夕	★全粥240g ポークチャップ 金時豆煮 ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁		★全粥240g アジのカレー焼 インゲンソテー 豚肉のチリソース炒め フレンチマカロニ ★味噌汁		★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 大根と竹輪の煮物 春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 赤魚のごま焼 塩枝豆 れんこんの五目炒め煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	335kcal	494kcal	エネルギー	285kcal	444kcal	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	220kcal
蛋白質	14.6g	18.3g	蛋白質	16.8g	20.5g	蛋白質	7.3g	11.0g	蛋白質	15.7g	19.4g	蛋白質	14.8g	18.5g
脂質	16.0g	16.7g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	11.3g	12.0g
炭水化物	33.2g	66.2g	炭水化物	21.2g	54.2g	炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	14.2g	47.2g
ナトリウム	810mg	1250mg	ナトリウム	802mg	1242mg	ナトリウム	757mg	1197mg	ナトリウム	773mg	1213mg	ナトリウム	703mg	1143mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g
合	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	653kcal	1130kcal	エネルギー	660kcal	1137kcal	エネルギー	651kcal	1128kcal	エネルギー	594kcal	1071kcal	エネルギー	655kcal
蛋白質	30.2g	41.3g	蛋白質	34.4g	45.5g	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	27.7g	38.8g	蛋白質	37.6g	48.7g
脂質	30.3g	32.4g	脂質	32.5g	34.6g	脂質	31.9g	34.0g	脂質	32.3g	34.4g	脂質	34.9g	37.0g
炭水化物	64.5g	163.5g	炭水化物	56.5g	155.5g	炭水化物	60.3g	159.3g	炭水化物	50.6g	149.6g	炭水化物	47.7g	146.7g
ナトリウム	2398mg	3718mg	ナトリウム	2157mg	3477mg	ナトリウム	2285mg	3605mg	ナトリウム	2230mg	3550mg	ナトリウム	1999mg	3319mg
食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.1g	8.5g

★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。