

# 「刻み食」 週間献立表

注文締切：12/10（火）

	12月23日(月)		12月24日(火)		12月25日(水)		12月26日(木)		12月27日(金)						
朝	★全粥240g スクランブルエッグ キャベツと油揚げの味噌煮 スパトマト炒め ★味噌汁		★全粥240g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 インゲンと人参のグラッセ ごぼう大豆 ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と大根の煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参のおかかサラダ ★味噌汁		★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 春雨の中華和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のしんじょう 白滝とチンゲン菜の煮物 竹輪のごま炒め ★味噌汁						
	卵乳 麦 乳麦 麦	卵乳 麦 乳麦 麦	麦 乳麦 麦 麦	麦 乳麦 麦 麦	麦 乳麦 麦 麦	麦 乳麦 麦 麦	乳麦落 乳麦 卵乳麦 麦	乳麦落 乳麦 卵乳麦 麦	卵麦 麦 麦 麦	卵麦 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	182kcal	341kcal	エネルギー	188kcal	347kcal	エネルギー	143kcal	302kcal	エネルギー	119kcal	278kcal	エネルギー	131kcal	290kcal
昼	★全粥240g サワラのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 南瓜の柚子そぼろあん きんぴられんこん ★味噌汁		★全粥240g ポテトコロッケ オクラのペペロンチーノ さつま揚げと小松菜の煮浸し 切干大根のおから煮 ★味噌汁		★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん マカロニとツナの和風炒め 豚肉のチリソース炒め ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の磯辺焼 チンゲン菜ソテー 豚バラとこんにやくの煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		★全粥240g 照焼チキン オニオンソテー 高野豆腐の炒り煮 白菜とミンチの中華炒め ★味噌汁						
	麦 乳麦 麦 麦 麦	麦 乳麦 麦 麦 麦	卵乳麦 卵麦 麦 麦	卵乳麦 卵麦 麦 麦	卵乳麦 卵麦 麦 麦	卵乳麦 卵麦 麦 麦	麦 乳麦 麦 麦 麦	麦 乳麦 麦 麦 麦	麦 乳麦 麦 麦 麦	麦 乳麦 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	230kcal	389kcal	エネルギー	238kcal	397kcal	エネルギー	252kcal	411kcal	エネルギー	193kcal	352kcal	エネルギー	247kcal	406kcal
夕	★全粥240g 鶏肉のマーメレード煮 人参煮 担々風春雨 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め ★味噌汁		★全粥240g キーマカレーのルー 麩の野菜あんかけ キャベツとベーコンの炒め物 ★味噌汁		★全粥240g ヤンニョムチキン風 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーの卵とじ ★味噌汁		★全粥240g 豚肉のおろし煮 大豆としらすの甘辛煮 食べるトマトスープ ★味噌汁		★全粥240g ハムカツ スパソテー キャベツとイカの味噌煮 切干大根のカレーきんぴら ★味噌汁						
	麦 麦 麦落 麦 麦	麦 麦 麦落 麦 麦	乳麦 麦 卵乳 麦	乳麦 麦 卵乳 麦	麦 麦か 卵乳麦 卵乳麦 麦	麦 麦か 卵乳麦 卵乳麦 麦	麦 麦 乳麦 麦	麦 麦 乳麦 麦	乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦	乳麦 乳麦 麦 乳麦 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	226kcal	385kcal	エネルギー	187kcal	346kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	317kcal	476kcal	エネルギー	269kcal	428kcal
合	★全粥240g スクランブルエッグ キャベツと油揚げの味噌煮 スパトマト炒め ★味噌汁		★全粥240g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 インゲンと人参のグラッセ ごぼう大豆 ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と大根の煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参のおかかサラダ ★味噌汁		★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 春雨の中華和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のしんじょう 白滝とチンゲン菜の煮物 竹輪のごま炒め ★味噌汁						
	卵乳 麦 乳麦 麦	卵乳 麦 乳麦 麦	麦 乳麦 麦 麦	麦 乳麦 麦 麦	麦 乳麦 麦 麦	麦 乳麦 麦 麦	乳麦落 乳麦 卵乳麦 麦	乳麦落 乳麦 卵乳麦 麦	卵麦 麦 麦 麦	卵麦 麦 麦 麦					
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	638kcal	1115kcal	エネルギー	613kcal	1090kcal	エネルギー	672kcal	1149kcal	エネルギー	629kcal	1106kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal
計	エネルギー	638kcal	1115kcal	エネルギー	613kcal	1090kcal	エネルギー	672kcal	1149kcal	エネルギー	629kcal	1106kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal
	蛋白質	31.8g	42.9g	蛋白質	27.9g	39.0g	蛋白質	37.4g	48.5g	蛋白質	32.8g	43.9g	蛋白質	29.6g	40.7g
脂質	31.6g	33.7g	脂質	28.8g	30.9g	脂質	31.1g	33.2g	脂質	35.2g	37.3g	脂質	32.7g	34.8g	
炭水化物	56.0g	155.0g	炭水化物	63.1g	162.1g	炭水化物	57.7g	156.7g	炭水化物	43.4g	142.4g	炭水化物	57.3g	156.3g	
ナトリウム	1795mg	3115mg	ナトリウム	2164mg	3484mg	ナトリウム	2275mg	3595mg	ナトリウム	2018mg	3338mg	ナトリウム	2059mg	3379mg	
食塩相当量	4.5g	7.9g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.3g	8.6g	

★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

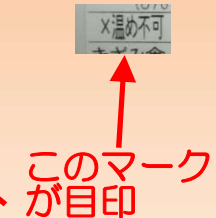


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。