

「刻み食」 週間献立表

注文締切：12/17（火）

	12月30日(月)		12月31日(火)		1月1日(水)		1月2日(木)		1月3日(金)			
朝 食	★全粥240g 厚揚げのそぼろ煮 キャベツとしらすの卵とじ なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 麦 麦		★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 マカロニトマト炒め 大根とひじきの煮物 ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 鶏大豆 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁		麦 卵乳麦か 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	108kcal	267kcal	エネルギー	127kcal	286kcal	エネルギー	142kcal	301kcal	エネルギー	108kcal	267kcal
	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	7.8g	11.5g
	脂質	4.7g	5.4g	脂質	4.4g	5.1g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	4.4g	5.1g
	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	9.0g	42.0g
ナトリウム	587mg	1027mg	ナトリウム	517mg	957mg	ナトリウム	502mg	942mg	ナトリウム	583mg	1023mg	
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼 食	★全粥240g 豚バラと白菜の柚子風味煮 大根と竹輪の煮物 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁		麦 麦 乳麦か 麦		★全粥240g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 肉入りうの花 ジャーマンポテト ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦 麦		★全粥240g ハッシュドポーク 春雨とツナのヒリ辛炒め 大根とえのきのきんぴら ★味噌汁		乳麦 麦 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	200kcal	359kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	249kcal	408kcal	エネルギー	255kcal	414kcal
	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	9.8g	13.5g	蛋白質	11.4g	15.1g
	脂質	9.3g	10.0g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	12.3g	13.0g
	炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	22.0g	55.0g	炭水化物	24.0g	57.0g	炭水化物	25.1g	58.1g
ナトリウム	756mg	1196mg	ナトリウム	694mg	1134mg	ナトリウム	966mg	1406mg	ナトリウム	794mg	1234mg	
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕 食	★全粥240g 鯖の照焼 塩枝豆 鶏肉と野菜の中華炒め コンヤクとごぼうのきんぴら ★味噌汁		麦 卵麦落 麦 麦		★全粥240g とんかつ キャベツソテー 切干大根の韓国風炒め 人参しりしり ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 赤魚の味噌煮 オクラのペペロンチーノ 豚バラとキャベツの炒め物 れんこんと油揚げの煮物 ★味噌汁		乳麦 乳麦 乳麦 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	288kcal	447kcal	エネルギー	316kcal	475kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	267kcal	426kcal
	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	14.6g	18.3g	蛋白質	9.8g	13.5g
	脂質	19.1g	19.8g	脂質	20.4g	21.1g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	13.0g	13.7g
	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	17.5g	50.5g	炭水化物	25.2g	58.2g
ナトリウム	747mg	1187mg	ナトリウム	574mg	1014mg	ナトリウム	801mg	1241mg	ナトリウム	743mg	1183mg	
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
合 計	★全粥240g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら スープキャベツ ★味噌汁		乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ 豚挽き肉と切干大根の煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら スープキャベツ ★味噌汁		乳麦 麦 乳麦 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	596kcal	1073kcal	エネルギー	664kcal	1141kcal	エネルギー	614kcal	1091kcal	エネルギー	630kcal	1107kcal
	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	30.7g	41.8g	蛋白質	33.4g	44.5g	蛋白質	29.0g	40.1g
	脂質	33.1g	35.2g	脂質	35.5g	37.6g	脂質	28.1g	30.2g	脂質	29.7g	31.8g
	炭水化物	42.4g	141.4g	炭水化物	57.3g	156.3g	炭水化物	55.3g	154.3g	炭水化物	59.3g	158.3g
ナトリウム	2090mg	3410mg	ナトリウム	1785mg	3105mg	ナトリウム	2269mg	3589mg	ナトリウム	2120mg	3440mg	
食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	4.6g	7.9g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.4g	8.7g	

★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

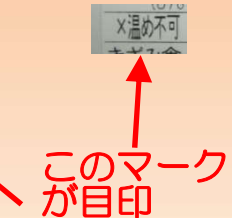


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。