

# 「刻み食」

# 週間献立表

注文締切：12/18（水）

★いつもより早いです

	1月6日(月)		1月7日(火)		1月8日(水)		1月9日(木)		1月10日(金)			
朝	★全粥240g	豚肉と大根のピリ辛煮	★全粥240g	がんと白菜の煮物	★全粥240g	さつまいもと豚肉の揚煮	★全粥240g	鶏肉と大豆の生姜煮	★全粥240g	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		
	麦	白菜ときのこの煮物	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	インゲンと人参のグラッセ	麦	三色炒め煮		
食	乳麦	キャベツとインゲンのソテー	乳麦	スパトマト炒め	乳麦	一夜漬(大根)	乳麦	キャベツの漬物柚子風味	乳麦	切干と人参のハリハリ		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	141kcal	300kcal	エネルギー	224kcal	383kcal	エネルギー	134kcal	293kcal	エネルギー	113kcal	272kcal
食	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	9.5g	13.2g
	脂質	8.8g	9.5g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	5.1g	5.8g	脂質	6.4g	7.1g
食	炭水化物	9.8g	42.8g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	11.3g	44.3g
	ナトリウム	710mg	1150mg	ナトリウム	677mg	1117mg	ナトリウム	455mg	895mg	ナトリウム	428mg	868mg
食	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.1g	2.2g
	★全粥240g	肉団子の中華炒め	★全粥240g	豚キムチ	★全粥240g	豆腐ハンバーグのきのこあん	★全粥240g	サワラのごま醤油焼	★全粥240g	鶏肉マスタード		
食	卵乳麦落	豚バラもやし	麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	麦	切干大根と豚肉の炒め物	麦	チンゲン菜ソテー	麦	ピーマンソテー		
	麦	ブロッコリーの煮物	麦	炒り豆腐	麦	バジルポテトチキン	麦	鶏肉と蓮根の青のり炒め	麦	ひじきとベーコンの煮物		
食	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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
食	エネルギー	290kcal	449kcal	エネルギー	216kcal	375kcal	エネルギー	326kcal	485kcal	エネルギー	305kcal	464kcal
	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	19.5g	23.2g
食	脂質	18.0g	18.7g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	23.0g	23.7g	脂質	16.6g	17.3g
	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	14.2g	47.2g	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	18.2g	51.2g
食	ナトリウム	791mg	1231mg	ナトリウム	800mg	1240mg	ナトリウム	740mg	1180mg	ナトリウム	857mg	1297mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g
夕	★全粥240g	鶏のごまタレ煮	★全粥240g	あぶらかれい生姜煮	★全粥240g	鶏のカレー照煮込み	★全粥240g	ハヤシライスのルー	★全粥240g	白身フライ		
	麦	うま塩キャベツ	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	人参煮	麦	五目うの花	麦	塩枝豆		
食	麦	麩と野菜の煮物	麦	竹の子と豚肉の味噌煮	麦	白花豆煮	麦	小松菜とベーコンのバター炒め	麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮		
	麦落	大根麻婆	麦落	担々風春雨	麦落	キャベツとザーサイのナムル	麦	★味噌汁	麦	人参のおかかサラダ		
食	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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
食	エネルギー	207kcal	366kcal	エネルギー	208kcal	367kcal	エネルギー	266kcal	425kcal	エネルギー	237kcal	396kcal
	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	18.4g	22.1g	蛋白質	13.3g	17.0g	蛋白質	9.3g	13.0g
食	脂質	11.0g	11.7g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	11.4g	12.1g
	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	19.4g	52.4g	炭水化物	30.0g	63.0g	炭水化物	26.5g	59.5g
食	ナトリウム	752mg	1192mg	ナトリウム	728mg	1168mg	ナトリウム	607mg	1047mg	ナトリウム	1205mg	1645mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	3.1g	4.2g
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	638kcal	1115kcal	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	726kcal	1203kcal	エネルギー	678kcal	1155kcal
計	蛋白質	29.8g	40.9g	蛋白質	44.0g	55.1g	蛋白質	31.3g	42.4g	蛋白質	38.3g	49.4g
	脂質	37.8g	39.9g	脂質	28.7g	30.8g	脂質	38.2g	40.3g	脂質	34.4g	36.5g
計	炭水化物	43.9g	142.9g	炭水化物	52.4g	151.4g	炭水化物	62.1g	161.1g	炭水化物	56.0g	155.0g
	ナトリウム	2253mg	3573mg	ナトリウム	2205mg	3525mg	ナトリウム	1802mg	3122mg	ナトリウム	2490mg	3810mg
計	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	4.6g	8.0g	食塩相当量	6.4g	9.7g

★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

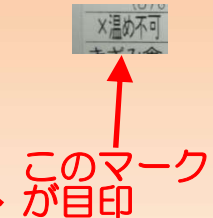


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。