

「刻み食」 週間献立表

注文締切：1/7（火）

	1月20日(月)		1月21日(火)		1月22日(水)		1月23日(木)		1月24日(金)			
朝 食	★全粥240g ひき肉と里芋の味噌煮 食べるトマトスープ 昆布の佃煮 ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g オムレツイタリアンソース パスタのクリーム煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 キャロットラペ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	
	★全粥240g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 バンサンスー ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 根菜と大豆の洋風煮 オクラとツナの辛み和え 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 根菜と大豆の洋風煮 オクラとツナの辛み和え 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁		卵乳麦 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	96kcal	255kcal	エネルギー	169kcal	328kcal	エネルギー	110kcal	269kcal	エネルギー	196kcal	355kcal
	蛋白質	3.9g	7.6g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	6.0g	9.7g
	脂質	1.6g	2.3g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	7.1g	7.8g
炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	26.0g	59.0g	
ナトリウム	447mg	887mg	ナトリウム	724mg	1164mg	ナトリウム	678mg	1118mg	ナトリウム	588mg	1028mg	
食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼 食	★全粥240g 鶏肉のマーメレード煮 きのこソテー 高野豆腐の炒り煮 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 赤魚の煮付け インゲンソテー キャベツと豚肉のカキソース炒め カリフラワーのピクルス ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦 麦		★全粥240g 鶏肉のきのこあん 麩と大根の煮物 細切りポテトの辛子マヨ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	
	★全粥240g ポークチャップ 豆腐のかに風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		乳麦 卵麦か 卵麦 麦		★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 竹輪の辛子炒め コーンと挽肉の炒め物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		卵麦 麦 麦 乳麦か 麦		★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 竹輪の辛子炒め コーンと挽肉の炒め物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		卵麦 麦 麦 乳麦か 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	262kcal	421kcal	エネルギー	179kcal	338kcal	エネルギー	240kcal	399kcal	エネルギー	264kcal	423kcal
	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	13.1g	16.8g
	脂質	14.8g	15.5g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	15.4g	16.1g
炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	17.8g	50.8g	
ナトリウム	657mg	1097mg	ナトリウム	655mg	1095mg	ナトリウム	798mg	1238mg	ナトリウム	941mg	1381mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	
夕 食	★全粥240g サワラの磯辺焼 塩枝豆 豚肉と白菜のうま煮 人参と竹輪のごま和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦		★全粥240g 大根とつくねの煮物 ひじきと大豆の煮物 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦か 麦		★全粥240g 鯖の照焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 肉入りうの花 野菜の三杯酢 ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦 麦	
	★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 麩と豚肉のチャンプルー 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g ミックスカレーのルー なすのトロトロ生姜煮 玉子スパサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g ミックスカレーのルー なすのトロトロ生姜煮 玉子スパサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦 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	253kcal	412kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	240kcal	399kcal
	蛋白質	19.4g	23.1g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	8.9g	12.6g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	15.2g	15.9g
炭水化物	15.5g	48.5g	炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	16.9g	49.9g	
ナトリウム	927mg	1367mg	ナトリウム	903mg	1343mg	ナトリウム	749mg	1189mg	ナトリウム	758mg	1198mg	
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
合 計	★全粥240g オムレツイタリアンソース パスタのクリーム煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		フルセット		★全粥240g オムレツイタリアンソース パスタのクリーム煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		フルセット		★全粥240g オムレツイタリアンソース パスタのクリーム煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		フルセット	
	エネルギー	611kcal	1088kcal	エネルギー	580kcal	1057kcal	エネルギー	598kcal	1075kcal	エネルギー	700kcal	1177kcal
	蛋白質	37.6g	48.7g	蛋白質	33.4g	44.5g	蛋白質	30.0g	41.1g	蛋白質	28.0g	39.1g
	脂質	28.2g	30.3g	脂質	27.9g	30.0g	脂質	30.5g	32.6g	脂質	37.7g	39.8g
	炭水化物	52.4g	151.4g	炭水化物	50.1g	149.1g	炭水化物	50.8g	149.8g	炭水化物	60.7g	159.7g
	ナトリウム	2031mg	3351mg	ナトリウム	2282mg	3602mg	ナトリウム	2225mg	3545mg	ナトリウム	2287mg	3607mg
食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.8g	9.2g	

★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

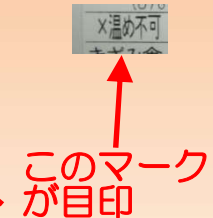


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。