

「刻み食」 週間献立表

注文締切：1/28 (火)

	2月10日(月)		2月11日(火)		2月12日(水)		2月13日(木)		2月14日(金)						
朝 食	★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 さつま揚げと小松菜の煮まし 大根のあつさり生姜漬け ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 三色炒め煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐とあさりの卵とじ ひじきとベーコンの煮物 おからのとろろ和え ★味噌汁						
	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	111kcal	270kcal	エネルギー	148kcal	307kcal	エネルギー	164kcal	323kcal	エネルギー	79kcal	238kcal	エネルギー	138kcal	297kcal
	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	3.5g	7.2g	蛋白質	8.1g	11.8g
	脂質	3.8g	4.5g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	0.6g	1.3g	脂質	6.9g	7.6g
	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	15.6g	48.6g	炭水化物	12.0g	45.0g
ナトリウム	588mg	1028mg	ナトリウム	725mg	1165mg	ナトリウム	562mg	1002mg	ナトリウム	460mg	900mg	ナトリウム	690mg	1130mg	
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
昼 食	★全粥240g 長崎ちゃんぽん野菜炒め れんこんの五目炒め煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		★全粥240g オニオンソースハンバーグ 人参グラッセ 大根麻婆 春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g サワラの磯辺焼 平さやいんげん 豚肉とキャベツのごま風味炒め 卵麦か 麦 ★味噌汁		★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 大根と人参のきんぴら 青梗菜と大豆の和え物 ★味噌汁		★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 菜の花 鶏肉と野菜の中華炒め 青のりポテトサラダ ★味噌汁						
	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	310kcal	469kcal	エネルギー	266kcal	425kcal	エネルギー	228kcal	387kcal	エネルギー	215kcal	374kcal	エネルギー	255kcal	414kcal
	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	14.5g	18.2g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	14.5g	18.2g
	脂質	18.6g	19.3g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	15.0g	15.7g
	炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	23.1g	56.1g	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	15.1g	48.1g
ナトリウム	708mg	1148mg	ナトリウム	816mg	1256mg	ナトリウム	975mg	1415mg	ナトリウム	928mg	1368mg	ナトリウム	697mg	1137mg	
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
夕 食	★全粥240g まぐろカツ うま塩キャベツ ナスと麩の炒め煮 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★全粥240g クリームシチュー 大豆とキャベツのコンソメ煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		★全粥240g 鶏団子のトマト煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 ポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 白身フライ 塩枝豆 豚肉と小松菜の中華春雨煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と青梗菜のカレー炒め 切干大根のおから煮 コールスローサラダ ★味噌汁						
	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	266kcal	425kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	300kcal	459kcal	エネルギー	379kcal	538kcal	エネルギー	230kcal	389kcal
	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	13.3g	17.0g	蛋白質	10.2g	13.9g
	脂質	14.5g	15.2g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	25.8g	26.5g	脂質	12.7g	13.4g
	炭水化物	25.0g	58.0g	炭水化物	23.9g	56.9g	炭水化物	29.5g	62.5g	炭水化物	23.2g	56.2g	炭水化物	19.1g	52.1g
ナトリウム	794mg	1234mg	ナトリウム	949mg	1389mg	ナトリウム	1021mg	1461mg	ナトリウム	824mg	1264mg	ナトリウム	713mg	1153mg	
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
合 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	687kcal	1164kcal	エネルギー	646kcal	1123kcal	エネルギー	692kcal	1169kcal	エネルギー	673kcal	1150kcal	エネルギー	623kcal	1100kcal
	蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	28.6g	39.7g	蛋白質	29.9g	41.0g	蛋白質	29.6g	40.7g	蛋白質	32.8g	43.9g
	脂質	36.9g	39.0g	脂質	28.9g	31.0g	脂質	39.1g	41.2g	脂質	37.0g	39.1g	脂質	34.6g	36.7g
	炭水化物	60.1g	159.1g	炭水化物	62.8g	161.8g	炭水化物	55.1g	154.1g	炭水化物	55.7g	154.7g	炭水化物	46.2g	145.2g
	ナトリウム	2090mg	3410mg	ナトリウム	2490mg	3810mg	ナトリウム	2558mg	3878mg	ナトリウム	2212mg	3532mg	ナトリウム	2100mg	3420mg
食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	5.7g	9.0g	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

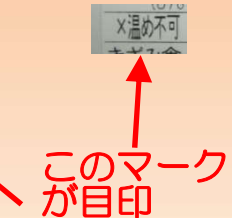


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。