

# 「刻み食」 週間献立表

注文締切：2/4（火）

	2月17日(月)		2月18日(火)		2月19日(水)		2月20日(木)		2月21日(金)			
朝 食	★全粥240g 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋と小松菜の煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 竹輪と玉ねぎの卵とじ れんこんと人参の甘露煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 白身魚のしんじょう 人参とえのきのきんぴら 野菜の三杯酢 ★味噌汁		卵乳麦 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	163kcal	322kcal	エネルギー	152kcal	311kcal	エネルギー	145kcal	304kcal	エネルギー	151kcal	310kcal
	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	3.8g	7.5g
	脂質	8.4g	9.1g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	7.1g	7.8g
	炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	18.7g	51.7g
ナトリウム	516mg	956mg	ナトリウム	714mg	1154mg	ナトリウム	664mg	1104mg	ナトリウム	511mg	951mg	
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼 食	★全粥240g ロールキャベツの中華風 オニオンソテー 豚バラとこんにゃくの煮物 さつま揚げとオクラのヒリ辛マヨ和え ★味噌汁		卵乳麦か 乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 肉じゃが ひき肉と豆腐のうま煮 たたきごぼう ★味噌汁		麦 麦落か 麦 麦		★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 人参のきな粉和え 大豆としらすの甘辛煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		卵乳麦 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	258kcal	417kcal	エネルギー	260kcal	419kcal	エネルギー	265kcal	424kcal	エネルギー	289kcal	448kcal
	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	17.2g	20.9g	蛋白質	16.3g	20.0g
	脂質	17.5g	18.2g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	17.2g	17.9g
	炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	24.5g	57.5g	炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物	15.8g	48.8g
ナトリウム	984mg	1424mg	ナトリウム	994mg	1434mg	ナトリウム	890mg	1330mg	ナトリウム	779mg	1219mg	
食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕 食	★全粥240g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆と人参の煮物 青梗菜のピーナッツ和え ★味噌汁		麦 麦 麦落 麦		★全粥240g ホッケの照焼 人参煮 大根と鶏肉のごま味噌煮 マカロニマリネサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g キーマカレーのルー 野菜とハムの卵炒め 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 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	243kcal	402kcal	エネルギー	208kcal	367kcal	エネルギー	250kcal	409kcal	エネルギー	235kcal	394kcal
	蛋白質	15.2g	18.9g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	11.5g	15.2g
	脂質	12.3g	13.0g	脂質	9.4g	10.1g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	8.7g	9.4g
	炭水化物	18.6g	51.6g	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	26.8g	59.8g
ナトリウム	685mg	1125mg	ナトリウム	661mg	1101mg	ナトリウム	973mg	1413mg	ナトリウム	1011mg	1451mg	
食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.6g	3.7g	
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	664kcal	1141kcal	エネルギー	620kcal	1097kcal	エネルギー	660kcal	1137kcal	エネルギー	675kcal	1152kcal
	蛋白質	28.9g	40.0g	蛋白質	32.7g	43.8g	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	31.6g	42.7g
	脂質	38.2g	40.3g	脂質	29.2g	31.3g	脂質	36.4g	38.5g	脂質	33.0g	35.1g
	炭水化物	52.1g	151.1g	炭水化物	57.0g	156.0g	炭水化物	53.8g	152.8g	炭水化物	61.3g	160.3g
	ナトリウム	2185mg	3505mg	ナトリウム	2369mg	3689mg	ナトリウム	2527mg	3847mg	ナトリウム	2301mg	3621mg
食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	5.9g	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

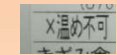


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。