

# 「刻み食」 週間献立表

注文締切：2/25（火）

	3月10日(月)		3月11日(火)		3月12日(水)		3月13日(木)		3月14日(金)		
朝	★全粥240g 白身魚のしんじょう 中華うま煮 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁		★全粥240g 里芋のそぼろ煮 法蓮草と油揚げの煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 切干と挽肉のオイスター炒め 若芽の酢味噌和え ★味噌汁		★全粥240g 大根と鶏肉のごま味噌煮 ひじきと大豆の煮物 三色炒め煮 ★味噌汁		★全粥240g 油揚げの玉子とじ さつま芋と小松菜の煮物 なめこ昆布 ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 172kcal たんぱく質 3.2g 脂質 11.0g 炭水化物 14.3g ナトリウム 587mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 331kcal たんぱく質 6.9g 脂質 11.7g 炭水化物 47.3g ナトリウム 1027mg 食塩相当量 2.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 140kcal たんぱく質 6.4g 脂質 2.6g 炭水化物 22.8g ナトリウム 792mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 299kcal たんぱく質 10.1g 脂質 3.3g 炭水化物 55.8g ナトリウム 1232mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 105kcal たんぱく質 6.4g 脂質 3.4g 炭水化物 12.5g ナトリウム 623mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 264kcal たんぱく質 10.1g 脂質 4.1g 炭水化物 45.5g ナトリウム 1063mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 141kcal たんぱく質 10.9g 脂質 4.7g 炭水化物 13.8g ナトリウム 664mg 食塩相当量 1.7g
食	★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 平さやいんげん 豚肉とキャベツのごま風味炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 豚キムチ ふきの含め煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のホワイトソース煮 塩枝豆 なすのトロトロ生姜煮 さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁		★全粥240g アジの幽庵焼 大根の酢漬 ジャガイモと椎茸の煮物 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 オクラのペペロンチーノ 具沢山きんぴら キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 200kcal たんぱく質 13.7g 脂質 9.5g 炭水化物 15.2g ナトリウム 763mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 359kcal たんぱく質 17.4g 脂質 10.2g 炭水化物 48.2g ナトリウム 1203mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 195kcal たんぱく質 10.5g 脂質 11.0g 炭水化物 13.3g ナトリウム 796mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 354kcal たんぱく質 14.2g 脂質 11.7g 炭水化物 46.3g ナトリウム 1236mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 304kcal たんぱく質 11.9g 脂質 21.7g 炭水化物 15.6g ナトリウム 828mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 463kcal たんぱく質 15.6g 脂質 22.4g 炭水化物 48.6g ナトリウム 1268mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 260kcal たんぱく質 13.7g 脂質 11.3g 炭水化物 23.1g ナトリウム 609mg 食塩相当量 1.5g
昼	★全粥240g チキンピカタ 豆腐のかに風あんかけ キャベツサラダ ★味噌汁		★全粥240g ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁		★全粥240g さわら味噌粕焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁		★全粥240g 生姜焼き 白菜とミンチの中華炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁		★全粥240g ささみ大葉フライ さっぱりキャベツのレモン風味 ナスとひき肉のトマト煮込み 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 277kcal たんぱく質 11.9g 脂質 17.1g 炭水化物 17.7g ナトリウム 772mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 436kcal たんぱく質 15.6g 脂質 17.8g 炭水化物 50.7g ナトリウム 1212mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 323kcal たんぱく質 11.4g 脂質 17.0g 炭水化物 31.1g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 482kcal たんぱく質 15.1g 脂質 17.7g 炭水化物 64.1g ナトリウム 1244mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 244kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.2g 炭水化物 16.4g ナトリウム 861mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 403kcal たんぱく質 18.9g 脂質 12.9g 炭水化物 49.4g ナトリウム 1301mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 262kcal たんぱく質 13.6g 脂質 14.7g 炭水化物 18.2g ナトリウム 938mg 食塩相当量 2.4g
夕	★全粥240g チキンピカタ 豆腐のかに風あんかけ キャベツサラダ ★味噌汁		★全粥240g ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁		★全粥240g さわら味噌粕焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁		★全粥240g 生姜焼き 白菜とミンチの中華炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁		★全粥240g ささみ大葉フライ さっぱりキャベツのレモン風味 ナスとひき肉のトマト煮込み 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 277kcal たんぱく質 11.9g 脂質 17.1g 炭水化物 17.7g ナトリウム 772mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 436kcal たんぱく質 15.6g 脂質 17.8g 炭水化物 50.7g ナトリウム 1212mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 323kcal たんぱく質 11.4g 脂質 17.0g 炭水化物 31.1g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 482kcal たんぱく質 15.1g 脂質 17.7g 炭水化物 64.1g ナトリウム 1244mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 244kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.2g 炭水化物 16.4g ナトリウム 861mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 403kcal たんぱく質 18.9g 脂質 12.9g 炭水化物 49.4g ナトリウム 1301mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 262kcal たんぱく質 13.6g 脂質 14.7g 炭水化物 18.2g ナトリウム 938mg 食塩相当量 2.4g
食	★全粥240g チキンピカタ 豆腐のかに風あんかけ キャベツサラダ ★味噌汁		★全粥240g ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁		★全粥240g さわら味噌粕焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁		★全粥240g 生姜焼き 白菜とミンチの中華炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁		★全粥240g ささみ大葉フライ さっぱりキャベツのレモン風味 ナスとひき肉のトマト煮込み 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 277kcal たんぱく質 11.9g 脂質 17.1g 炭水化物 17.7g ナトリウム 772mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 436kcal たんぱく質 15.6g 脂質 17.8g 炭水化物 50.7g ナトリウム 1212mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 323kcal たんぱく質 11.4g 脂質 17.0g 炭水化物 31.1g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 482kcal たんぱく質 15.1g 脂質 17.7g 炭水化物 64.1g ナトリウム 1244mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 244kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.2g 炭水化物 16.4g ナトリウム 861mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 403kcal たんぱく質 18.9g 脂質 12.9g 炭水化物 49.4g ナトリウム 1301mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 262kcal たんぱく質 13.6g 脂質 14.7g 炭水化物 18.2g ナトリウム 938mg 食塩相当量 2.4g
合	★全粥240g チキンピカタ 豆腐のかに風あんかけ キャベツサラダ ★味噌汁		★全粥240g ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁		★全粥240g さわら味噌粕焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁		★全粥240g 生姜焼き 白菜とミンチの中華炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁		★全粥240g ささみ大葉フライ さっぱりキャベツのレモン風味 ナスとひき肉のトマト煮込み 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 649kcal たんぱく質 28.8g 脂質 37.6g 炭水化物 47.2g ナトリウム 2122mg 食塩相当量 5.4g	フルセット エネルギー 1126kcal たんぱく質 39.9g 脂質 39.7g 炭水化物 146.2g ナトリウム 3442mg 食塩相当量 8.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 658kcal たんぱく質 28.3g 脂質 30.6g 炭水化物 67.2g ナトリウム 2392mg 食塩相当量 6.0g	フルセット エネルギー 1135kcal たんぱく質 39.4g 脂質 32.7g 炭水化物 166.2g ナトリウム 3712mg 食塩相当量 9.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 653kcal たんぱく質 33.5g 脂質 37.3g 炭水化物 44.5g ナトリウム 2312mg 食塩相当量 5.9g	フルセット エネルギー 1130kcal たんぱく質 44.6g 脂質 39.4g 炭水化物 143.5g ナトリウム 3632mg 食塩相当量 9.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 663kcal たんぱく質 38.2g 脂質 30.7g 炭水化物 55.1g ナトリウム 2211mg 食塩相当量 5.6g
計	★全粥240g チキンピカタ 豆腐のかに風あんかけ キャベツサラダ ★味噌汁		★全粥240g ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁		★全粥240g さわら味噌粕焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁		★全粥240g 生姜焼き 白菜とミンチの中華炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁		★全粥240g ささみ大葉フライ さっぱりキャベツのレモン風味 ナスとひき肉のトマト煮込み 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 649kcal たんぱく質 28.8g 脂質 37.6g 炭水化物 47.2g ナトリウム 2122mg 食塩相当量 5.4g	フルセット エネルギー 1126kcal たんぱく質 39.9g 脂質 39.7g 炭水化物 146.2g ナトリウム 3442mg 食塩相当量 8.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 658kcal たんぱく質 28.3g 脂質 30.6g 炭水化物 67.2g ナトリウム 2392mg 食塩相当量 6.0g	フルセット エネルギー 1135kcal たんぱく質 39.4g 脂質 32.7g 炭水化物 166.2g ナトリウム 3712mg 食塩相当量 9.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 653kcal たんぱく質 33.5g 脂質 37.3g 炭水化物 44.5g ナトリウム 2312mg 食塩相当量 5.9g	フルセット エネルギー 1130kcal たんぱく質 44.6g 脂質 39.4g 炭水化物 143.5g ナトリウム 3632mg 食塩相当量 9.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 663kcal たんぱく質 38.2g 脂質 30.7g 炭水化物 55.1g ナトリウム 2211mg 食塩相当量 5.6g

★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。