

「刻み食」 週間献立表

注文締切：10/7（火）

		10月20日(月)		10月21日(火)		10月22日(水)		10月23日(木)		10月24日(金)	
朝	食	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 ふきの含め煮 バンサンスー ★味噌汁		★全粥240g がんもどきの含め煮 きくらげとこんにやくの佃煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏大豆 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁		★全粥240g 和風ポトフ 人参しりしり 大根と柚子の甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁	
		麦乳麦卵乳麦麦		麦乳麦卵乳麦麦		麦乳麦卵乳麦麦		麦乳麦卵乳麦麦		麦乳麦卵乳麦麦	
昼	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 115kcal 274kcal たんぱく質 6.7g 10.4g 脂質 2.8g 3.5g 炭水化物 15.4g 48.4g ナトリウム 661mg 1101mg 食塩相当量 1.7g 2.8g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 142kcal 301kcal たんぱく質 6.5g 10.2g 脂質 7.2g 7.9g 炭水化物 14.5g 47.5g ナトリウム 665mg 1105mg 食塩相当量 1.7g 2.8g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 167kcal 326kcal たんぱく質 11.6g 15.3g 脂質 6.7g 7.4g 炭水化物 14.7g 47.7g ナトリウム 682mg 1122mg 食塩相当量 1.7g 2.9g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 89kcal 248kcal たんぱく質 2.7g 6.4g 脂質 1.8g 2.5g 炭水化物 15.3g 48.3g ナトリウム 438mg 878mg 食塩相当量 1.1g 2.2g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 135kcal 294kcal たんぱく質 5.7g 9.4g 脂質 7.6g 8.3g 炭水化物 12.0g 45.0g ナトリウム 752mg 1192mg 食塩相当量 1.9g 3.0g	
		★全粥240g ハッシュドポークのルー 肉入りうの花 いんげんとうろ肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 里芋のそぼろ煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ 担々風春雨 大根の甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g かれい塩焼 竹輪の辛子炒め れんこんの五目炒め煮 スパゲティサラダ ★味噌汁		★全粥240g 田楽煮 豚肉のチリソース炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁	
夕	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 231kcal 390kcal たんぱく質 13.0g 16.7g 脂質 11.0g 11.7g 炭水化物 21.2g 54.2g ナトリウム 973mg 1413mg 食塩相当量 2.5g 3.6g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 224kcal 383kcal たんぱく質 10.7g 14.4g 脂質 12.1g 12.8g 炭水化物 18.8g 51.8g ナトリウム 982mg 1422mg 食塩相当量 2.5g 3.6g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 204kcal 363kcal たんぱく質 9.4g 13.1g 脂質 10.1g 10.8g 炭水化物 19.1g 52.1g ナトリウム 632mg 1072mg 食塩相当量 1.6g 2.7g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 282kcal 441kcal たんぱく質 19.4g 23.1g 脂質 15.5g 16.2g 炭水化物 14.9g 47.9g ナトリウム 850mg 1290mg 食塩相当量 2.2g 3.3g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 211kcal 370kcal たんぱく質 9.1g 12.8g 脂質 7.6g 8.3g 炭水化物 26.6g 59.6g ナトリウム 912mg 1352mg 食塩相当量 2.3g 3.4g	
		★全粥240g ブリの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏のうま煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		★全粥240g 照焼ハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 ひじきの五目煮 玉子スパサラダ ★味噌汁		★全粥240g さば梅煮 白菜とミンチの中華炒め キャベツサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のマーメレード煮 法蓮草ソテー 豚肉と大根の煮物 さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁		★全粥240g アジのカレー焼 人参のきんぴら 春雨とめかぶのチャブチェ おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	
合	計	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 674kcal 1151kcal たんぱく質 36.8g 47.9g 脂質 33.7g 35.8g 炭水化物 52.9g 151.9g ナトリウム 2271mg 3591mg 食塩相当量 5.8g 9.1g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 661kcal 1138kcal たんぱく質 28.1g 39.2g 脂質 33.5g 35.6g 炭水化物 60.6g 159.6g ナトリウム 2535mg 3855mg 食塩相当量 6.5g 9.8g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 643kcal 1120kcal たんぱく質 33.4g 44.5g 脂質 34.4g 36.5g 炭水化物 48.4g 147.4g ナトリウム 2112mg 3432mg 食塩相当量 5.3g 8.7g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 651kcal 1128kcal たんぱく質 37.6g 48.7g 脂質 34.3g 36.4g 炭水化物 45.5g 144.5g ナトリウム 1980mg 3300mg 食塩相当量 5.1g 8.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 584kcal 1061kcal たんぱく質 27.4g 38.5g 脂質 27.9g 30.0g 炭水化物 57.4g 156.4g ナトリウム 2425mg 3745mg 食塩相当量 6.1g 9.5g	

★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

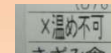


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。