

「刻み食」 週間献立表

注文締切：10/28（火）

		11月10日(月)		11月11日(火)		11月12日(水)		11月13日(木)		11月14日(金)	
朝	食	★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐とあさりの卵とじ 竹輪のごま炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁		★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根と椎茸の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のしんじょう じゃが芋とひじきの煮物 大根のあつさり生姜漬け ★味噌汁		★全粥240g 麩と大根の煮物 食べるトマトスープ 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁	
		麦 麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦 麦		乳麦落 麦 卵麦 麦		卵麦 麦 麦 麦		麦 乳麦 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		栄養価 おかずセット フルセット	
		エネルギー 159kcal 318kcal 蛋白質 8.5g 12.2g 脂質 4.3g 5.0g 炭水化物 22.1g 55.1g ナトリウム 499mg 939mg 食塩相当量 1.3g 2.4g		エネルギー 190kcal 349kcal 蛋白質 11.0g 14.7g 脂質 8.0g 8.7g 炭水化物 18.5g 51.5g ナトリウム 755mg 1195mg 食塩相当量 1.9g 3.0g		エネルギー 110kcal 269kcal 蛋白質 4.8g 8.5g 脂質 5.9g 6.6g 炭水化物 9.7g 42.7g ナトリウム 481mg 921mg 食塩相当量 1.2g 2.3g		エネルギー 127kcal 286kcal 蛋白質 3.7g 7.4g 脂質 6.4g 7.1g 炭水化物 13.4g 46.4g ナトリウム 562mg 1002mg 食塩相当量 1.4g 2.5g		エネルギー 61kcal 220kcal 蛋白質 3.1g 6.8g 脂質 1.1g 1.8g 炭水化物 10.0g 43.0g ナトリウム 470mg 910mg 食塩相当量 1.2g 2.3g	
昼	食	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め ナスと麩の炒め煮 春雨の中華和え ★味噌汁		★全粥240g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め なめことじゃが芋の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 赤ピーマンと玉ねぎのソテー なすのミートソース煮 春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 肉団子の根菜あんかけ 大豆としらすの甘辛煮 三色野菜ナムル ★味噌汁		★全粥240g 鯖の磯辺焼き 塩枝豆 豚肉と野菜の生姜炒め 若芽の塩こうじ和え ★味噌汁	
		麦 麦 卵乳麦 麦		麦 麦 麦 麦		麦 乳麦 乳麦 麦		卵乳麦 麦 麦 麦		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		栄養価 おかずセット フルセット	
		エネルギー 234kcal 393kcal 蛋白質 9.0g 12.7g 脂質 13.7g 14.4g 炭水化物 18.3g 51.3g ナトリウム 794mg 1234mg 食塩相当量 2.0g 3.1g		エネルギー 254kcal 413kcal 蛋白質 9.3g 13.0g 脂質 16.1g 16.8g 炭水化物 18.8g 51.8g ナトリウム 757mg 1197mg 食塩相当量 1.9g 3.0g		エネルギー 283kcal 442kcal 蛋白質 12.1g 15.8g 脂質 15.5g 16.2g 炭水化物 20.3g 53.3g ナトリウム 700mg 1140mg 食塩相当量 1.8g 2.9g		エネルギー 235kcal 394kcal 蛋白質 14.1g 17.8g 脂質 9.7g 10.4g 炭水化物 23.4g 56.4g ナトリウム 1008mg 1448mg 食塩相当量 2.6g 3.7g		エネルギー 291kcal 450kcal 蛋白質 16.0g 19.7g 脂質 18.4g 19.1g 炭水化物 14.8g 47.8g ナトリウム 829mg 1269mg 食塩相当量 2.1g 3.2g	
夕	食	★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 インゲンソテー 切干大根の韓国風炒め マリーネサラダ ★味噌汁		★全粥240g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー ツナと大豆の炒め煮 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の生姜煮 うま塩キャベツ 豚肉と大根のピリ辛煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		★全粥240g とんかつ 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 いんげんとうもろこしのさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のきのこあん 白菜と揚げの旨煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁	
		乳麦 麦 卵麦 麦		乳麦 乳麦 麦 麦		麦 麦か 麦 麦		卵麦 乳麦 麦落か 麦		麦 麦 卵麦 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		栄養価 おかずセット フルセット	
		エネルギー 214kcal 373kcal 蛋白質 14.8g 18.5g 脂質 12.1g 12.8g 炭水化物 11.3g 44.3g ナトリウム 681mg 1121mg 食塩相当量 1.7g 2.9g		エネルギー 195kcal 354kcal 蛋白質 12.5g 16.2g 脂質 6.5g 7.2g 炭水化物 20.0g 53.0g ナトリウム 834mg 1274mg 食塩相当量 2.1g 3.2g		エネルギー 225kcal 384kcal 蛋白質 14.2g 17.9g 脂質 11.2g 11.9g 炭水化物 16.5g 49.5g ナトリウム 691mg 1131mg 食塩相当量 1.8g 2.9g		エネルギー 322kcal 481kcal 蛋白質 16.0g 19.7g 脂質 20.3g 21.0g 炭水化物 19.5g 52.5g ナトリウム 791mg 1231mg 食塩相当量 2.0g 3.1g		エネルギー 289kcal 448kcal 蛋白質 11.5g 15.2g 脂質 18.4g 19.1g 炭水化物 17.6g 50.6g ナトリウム 700mg 1140mg 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		栄養価 おかずセット フルセット	
		エネルギー 607kcal 1084kcal 蛋白質 32.3g 43.4g 脂質 30.1g 32.2g 炭水化物 51.7g 150.7g ナトリウム 1974mg 3294mg 食塩相当量 5.0g 8.4g		エネルギー 639kcal 1116kcal 蛋白質 32.8g 43.9g 脂質 30.6g 32.7g 炭水化物 57.3g 156.3g ナトリウム 2346mg 3666mg 食塩相当量 5.9g 9.2g		エネルギー 618kcal 1095kcal 蛋白質 31.1g 42.2g 脂質 32.6g 34.7g 炭水化物 46.5g 145.5g ナトリウム 1872mg 3192mg 食塩相当量 4.8g 8.1g		エネルギー 684kcal 1161kcal 蛋白質 33.8g 44.9g 脂質 36.4g 38.5g 炭水化物 56.3g 155.3g ナトリウム 2361mg 3681mg 食塩相当量 6.0g 9.3g		エネルギー 641kcal 1118kcal 蛋白質 30.6g 41.7g 脂質 37.9g 40.0g 炭水化物 42.4g 141.4g ナトリウム 1999mg 3319mg 食塩相当量 5.1g 8.4g	
		★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。		★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。		★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。		★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。		★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。		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。		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。		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。		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

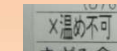


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。