

「刻み食」 週間献立表

注文締切：11/25 (火)

	12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)				
朝	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大根とえのきのきんぴら 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 さつま芋と小松菜の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏大豆 ぜんまいとミンチの煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		★全粥240g 豚肉とキャベツのごま風味炒め ナスと麩の炒め煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		★全粥240g 肉じゃがが煮 大豆と椎茸の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁				
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦				
食	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	79kcal	238kcal	163kcal	322kcal	177kcal	336kcal	167kcal	326kcal	151kcal	310kcal		
	蛋白質	4.7g	8.4g	7.5g	11.2g	11.7g	15.4g	5.6g	9.3g	9.2g	12.9g		
	脂質	3.2g	3.9g	5.5g	6.2g	8.6g	9.3g	11.1g	11.8g	5.6g	6.3g		
	炭水化物	7.2g	40.2g	21.3g	54.3g	14.3g	47.3g	11.8g	44.8g	16.5g	49.5g		
	ナトリウム	702mg	1142mg	703mg	1143mg	590mg	1030mg	744mg	1184mg	549mg	989mg		
	食塩相当量	1.8g	2.9g	1.8g	2.9g	1.5g	2.6g	1.9g	3.0g	1.4g	2.5g		
	昼	★全粥240g 鶏肉マスタード オクラのペペロンチーノ 白菜と春雨の中華煮 たたきごぼう ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 菜の花 鶏肉のすき焼煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		★全粥240g 生姜焼き じゃが芋のそぼろあん 若芽とやしの酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 田楽煮 五目うの花 パスタのサラダ ★味噌汁		★全粥240g サワラのごま焼 チンゲン菜ソテー 豚肉と白菜のうま煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁			
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦			
		卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦			
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		240kcal	399kcal	263kcal	422kcal	221kcal	380kcal	215kcal	374kcal	227kcal	386kcal		
蛋白質		10.5g	14.2g	9.4g	13.1g	11.8g	15.5g	6.4g	10.1g	18.1g	21.8g		
脂質		11.1g	11.8g	16.2g	16.9g	7.8g	8.5g	10.0g	10.7g	11.4g	12.1g		
炭水化物		22.7g	55.7g	19.3g	52.3g	25.0g	58.0g	27.4g	60.4g	12.6g	45.6g		
ナトリウム		817mg	1257mg	787mg	1227mg	938mg	1378mg	967mg	1407mg	846mg	1286mg		
食塩相当量		2.1g	3.2g	2.0g	3.1g	2.4g	3.5g	2.5g	3.6g	2.2g	3.3g		
夕	★全粥240g ポークチャップ 金時豆煮 ポテコーンサラダ ★味噌汁		★全粥240g アジの幽庵焼 インゲンソテー 蕪のそぼろ煮 フレンチマカロニ ★味噌汁		★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参煮 大根と竹輪の煮物 春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の煮付け 塩枝豆 れんこんの五目炒め煮 菜の花とコーンのわさびマヨ和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁				
	乳麦	乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦				
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦				
	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	365kcal	524kcal	244kcal	403kcal	260kcal	419kcal	227kcal	386kcal	220kcal	379kcal		
	蛋白質	15.3g	19.0g	14.1g	17.8g	7.4g	11.1g	15.6g	19.3g	14.8g	18.5g		
	脂質	17.0g	17.7g	10.9g	11.6g	15.4g	16.1g	11.8g	12.5g	11.3g	12.0g		
	炭水化物	36.8g	69.8g	20.5g	53.5g	22.8g	55.8g	14.8g	47.8g	14.2g	47.2g		
	ナトリウム	790mg	1230mg	714mg	1154mg	799mg	1239mg	716mg	1156mg	703mg	1143mg		
	食塩相当量	2.0g	3.1g	1.8g	2.9g	2.0g	3.2g	1.8g	2.9g	1.8g	2.9g		
合	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	684kcal	1161kcal	670kcal	1147kcal	658kcal	1135kcal	609kcal	1086kcal	598kcal	1075kcal		
	蛋白質	30.5g	41.6g	31.0g	42.1g	30.9g	42.0g	27.6g	38.7g	42.1g	53.2g		
	脂質	31.3g	33.4g	32.6g	34.7g	31.8g	33.9g	32.9g	35.0g	28.3g	30.4g		
	炭水化物	66.7g	165.7g	61.1g	160.1g	62.1g	161.1g	54.0g	153.0g	43.3g	142.3g		
	ナトリウム	2309mg	3629mg	2204mg	3524mg	2327mg	3647mg	2427mg	3747mg	2098mg	3418mg		
	食塩相当量	5.9g	9.2g	5.6g	8.9g	5.9g	9.3g	6.2g	9.5g	5.4g	8.7g		
	計	★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

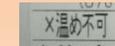


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。