

「刻み食」 週間献立表

注文締切：12/9（火）

		12月22日(月)		12月23日(火)		12月24日(水)		12月25日(木)		12月26日(金)	
朝	食	★全粥240g スクランブルエッグ インゲンと人参のグラッセ スパトマト炒め ★味噌汁		★全粥240g 焼豆腐ときのこの生姜あんかけ ひじきと鶏ミンチの煮物 ごぼう大豆 ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と大根の煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁		★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 切干大根のさっぱり塩麹和え ★味噌汁		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 白菜のスープ煮 竹輪のごま炒め ★味噌汁	
		卵乳 乳 乳麦 麦		麦 麦 麦 麦		麦 乳麦 麦 麦		乳麦落 乳麦 麦		卵麦 乳麦 麦 麦	
昼	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 171kcal 330kcal たんぱく質 4.3g 8.0g 脂質 11.1g 11.8g 炭水化物 13.9g 46.9g ナトリウム 287mg 727mg 食塩相当量 0.7g 1.8g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 151kcal 310kcal たんぱく質 12.0g 15.7g 脂質 4.8g 5.5g 炭水化物 14.2g 47.2g ナトリウム 651mg 1091mg 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 9.3g 13.0g 脂質 6.4g 7.1g 炭水化物 11.9g 44.9g ナトリウム 494mg 934mg 食塩相当量 1.3g 2.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 86kcal 245kcal たんぱく質 4.7g 8.4g 脂質 3.0g 3.7g 炭水化物 10.2g 43.2g ナトリウム 421mg 861mg 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 155kcal 314kcal たんぱく質 7.1g 10.8g 脂質 8.6g 9.3g 炭水化物 11.9g 44.9g ナトリウム 814mg 1254mg 食塩相当量 2.1g 3.2g	
		★全粥240g サワラのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 南瓜の柚子そぼろあん きんぴられんこん ★味噌汁		★全粥240g ポテトコロッケ 枝豆と人参のあつさり煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し 切干大根のおから煮 ★味噌汁		★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん マカロニとツナの和風炒め 豚肉のチリソース炒め ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の磯辺焼 チンゲン菜ソテー 鶏のうま煮 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 里芋のそぼろ煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁	
夕	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 230kcal 389kcal たんぱく質 13.7g 17.4g 脂質 9.8g 10.5g 炭水化物 21.4g 54.4g ナトリウム 745mg 1185mg 食塩相当量 1.9g 3.0g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 240kcal 399kcal たんぱく質 6.9g 10.6g 脂質 12.1g 12.8g 炭水化物 27.5g 60.5g ナトリウム 802mg 1242mg 食塩相当量 2.0g 3.2g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 254kcal 413kcal たんぱく質 12.4g 16.1g 脂質 10.1g 10.8g 炭水化物 27.4g 60.4g ナトリウム 860mg 1300mg 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 188kcal 347kcal たんぱく質 14.4g 18.1g 脂質 6.8g 7.5g 炭水化物 16.5g 49.5g ナトリウム 713mg 1153mg 食塩相当量 1.8g 2.9g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 269kcal 428kcal たんぱく質 9.0g 12.7g 脂質 15.4g 16.1g 炭水化物 21.9g 54.9g ナトリウム 774mg 1214mg 食塩相当量 2.0g 3.1g	
		★全粥240g 鶏肉のマーメレード煮 人参煮 担々風春雨 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め ★味噌汁		★全粥240g キーマカレーのルー キャベツとベーコンの炒め物 カリフラワーの胡麻マヨ和え ★味噌汁		★全粥240g バーベキューチキン うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーの卵とじ ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め 大豆としらすの甘辛煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		★全粥240g あぶらかれい生姜煮 人参のレモン煮 キャベツの麻婆あんかけ さつま揚げの味噌炒め ★味噌汁	
合	計	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 226kcal 385kcal たんぱく質 12.5g 16.2g 脂質 10.1g 10.8g 炭水化物 21.0g 54.0g 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 236kcal 395kcal たんぱく質 11.1g 14.8g 脂質 13.5g 14.2g 炭水化物 19.1g 52.1g ナトリウム 871mg 1311mg 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 238kcal 397kcal たんぱく質 15.2g 18.9g 脂質 14.1g 14.8g 炭水化物 12.7g 45.7g ナトリウム 786mg 1226mg 食塩相当量 2.0g 3.1g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 347kcal 506kcal たんぱく質 16.9g 20.6g 脂質 21.9g 22.6g 炭水化物 21.4g 54.4g ナトリウム 923mg 1363mg 食塩相当量 2.3g 3.5g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 200kcal 359kcal たんぱく質 17.9g 21.6g 脂質 5.7g 6.4g 炭水化物 18.5g 51.5g ナトリウム 759mg 1199mg 食塩相当量 1.9g 3.0g	
		★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

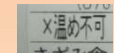


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。