

「刻み食」 週間献立表

注文締切：12/9 (火)

朝 食

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)	
★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	卵乳 乳 乳麦 麦	★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	麦 麦 麦 麦	★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	麦 麦 麦 麦	★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	麦 麦 麦 麦	★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	卵麦 乳麦 乳麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 171kcal 8.0g 11.1g 13.9g 287mg 0.7g	おかげセット 330kcal 151kcal 12.0g 4.8g 46.9g 727mg 1.8g	おかげセット 310kcal 142kcal 15.7g 5.5g 47.2g 651mg 2.8g	おかげセット 301kcal 142kcal 9.3g 6.4g 11.9g 494mg 1.3g	おかげセット 245kcal 86kcal 13.0g 7.1g 44.9g 934mg 2.4g	おかげセット 245kcal 155kcal 4.7g 3.7g 43.2g 421mg 1.1g	おかげセット 314kcal 155kcal 8.4g 3.7g 44.9g 861mg 2.2g	おかげセット 155kcal 1254mg 7.1g 8.6g 44.9g 814mg 2.1g	3.2g

昼 食

★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 枝豆と人参のあっさり煮 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 卵乳麦 卵麦 卵麦 ★味噌汁		★全粥240g 卵乳麦 卵麦 卵麦 ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の磯辺焼 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	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 171kcal 8.0g 11.1g 13.9g 287mg 0.7g	おかげセット 330kcal 151kcal 12.0g 4.8g 46.9g 727mg 1.8g	おかげセット 310kcal 142kcal 15.7g 5.5g 47.2g 651mg 2.8g	おかげセット 301kcal 142kcal 9.3g 6.4g 11.9g 494mg 1.3g	おかげセット 245kcal 86kcal 13.0g 7.1g 44.9g 934mg 2.4g	おかげセット 245kcal 86kcal 4.7g 3.7g 43.2g 421mg 1.1g	おかげセット 314kcal 155kcal 8.4g 3.7g 44.9g 861mg 2.2g	おかげセット 155kcal 1254mg 7.1g 8.6g 44.9g 814mg 2.1g	3.2g

夕 食

★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 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 キヤペツとベーコンの炒め物 カリフラーの胡麻マヨ和え ★味噌汁		★全粥240g 乳麦 卵乳 卵 麦		★全粥240g バーベキューチキン うま塩キヤベツ 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーの卵どじ ★味噌汁		★全粥240g 麦 麦か 麦 麦 ★味噌汁	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 171kcal 8.0g 11.1g 13.9g 287mg 0.7g	おかげセット 330kcal 151kcal 12.0g 4.8g 46.9g 727mg 1.8g	おかげセット 310kcal 142kcal 15.7g 5.5g 47.2g 651mg 2.8g	おかげセット 301kcal 142kcal 9.3g 6.4g 11.9g 494mg 1.3g	おかげセット 245kcal 86kcal 13.0g 7.1g 44.9g 934mg 2.4g	おかげセット 245kcal 86kcal 4.7g 3.7g 43.2g 421mg 1.1g	おかげセット 314kcal 155kcal 8.4g 3.7g 44.9g 861mg 2.2g	おかげセット 155kcal 1254mg 7.1g 8.6g 44.9g 814mg 2.1g	3.2g

合 計

栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 171kcal 8.0g 11.1g 13.9g 287mg 0.7g	おかげセット 330kcal 151kcal 12.0g 4.8g 46.9g 727mg 1.8g	おかげセット 310kcal 142kcal 15.7g 5.5g 47.2g 651mg 2.8g	おかげセット 301kcal 142kcal 9.3g 6.4g 11.9g 494mg 1.3g	おかげセット 245kcal 86kcal 13.0g 7.1g 44.9g 934mg 2.4g	おかげセット 245kcal 86kcal 4.7g 3.7g 43.2g 421mg 1.1g	おかげセット 314kcal 155kcal 8.4g 3.7g 44.9g 861mg 2.2g	おかげセット 155kcal 1254mg 7.1g 8.6g 44.9g 814mg 2.1g	3.2g
---	--	---	---	--	--	---	--	---	------

★はフルセットのメニューです。おかげ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。

注文締切：12/9 (火)

お食事の作り方



- 惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- 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。