

# 「刻み食」 週間献立表

注文締切：12/10（水）★いつもより締切が早いです。

		12月29日(月)		12月30日(火)		12月31日(水)		1月1日(木)		1月2日(金)	
朝	食	★全粥240g 厚揚げのそぼろ煮 キャベツとしらすの卵とじ なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 麦 麦		★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 マカロニトマト炒め 大根とひじきの煮物 ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 鶏大豆 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	
		★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ 豚挽き肉と切干大根の煮物 きくらげとこんにやくの佃煮 ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら スープキャベツ ★味噌汁		乳麦 麦 乳麦 麦			
昼	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 107kcal 266kcal たんぱく質 5.4g 9.1g 脂質 4.7g 5.4g 炭水化物 10.7g 43.7g ナトリウム 570mg 1010mg 食塩相当量 1.4g 2.6g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 130kcal 289kcal たんぱく質 5.1g 8.8g 脂質 4.4g 5.1g 炭水化物 17.2g 50.2g ナトリウム 525mg 965mg 食塩相当量 1.3g 2.5g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 143kcal 302kcal たんぱく質 9.1g 12.8g 脂質 5.4g 6.1g 炭水化物 14.0g 47.0g ナトリウム 518mg 958mg 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 105kcal 264kcal たんぱく質 7.7g 11.4g 脂質 4.4g 5.1g 炭水化物 9.4g 42.4g ナトリウム 606mg 1046mg 食塩相当量 1.5g 2.7g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 134kcal 293kcal たんぱく質 7.6g 11.3g 脂質 6.8g 7.5g 炭水化物 10.7g 43.7g ナトリウム 540mg 980mg 食塩相当量 1.4g 2.5g	
		★全粥240g 豚バラと白菜の柚子風味煮 大根と竹輪の煮物 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁		麦 麦 乳麦か 麦		★全粥240g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 肉入りうの花 ジャーマンポテト ★味噌汁		麦 麦 麦 麦		★全粥240g ハッシュドボークのルー 春雨とツナのピリ辛炒め 大根とえのきのきんぴら ★味噌汁	
夕	食	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 10.3g 14.0g 脂質 9.3g 10.0g 炭水化物 18.0g 51.0g ナトリウム 756mg 1196mg 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 224kcal 383kcal たんぱく質 10.9g 14.6g 脂質 10.7g 11.4g 炭水化物 22.8g 55.8g ナトリウム 695mg 1135mg 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 251kcal 410kcal たんぱく質 9.6g 13.3g 脂質 12.5g 13.2g 炭水化物 22.5g 55.5g ナトリウム 999mg 1439mg 食塩相当量 2.5g 3.7g		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 10.7g 14.4g 脂質 10.9g 11.6g 炭水化物 23.4g 56.4g 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 252kcal 411kcal たんぱく質 12.2g 15.9g 脂質 11.3g 12.0g 炭水化物 23.0g 56.0g ナトリウム 786mg 1226mg 食塩相当量 2.0g 3.1g	
		★全粥240g サバ塩焼き 塩枝豆 鶏肉と野菜の中華炒め コンニャクとごぼうのきんぴら ★味噌汁		卵麦落 麦 麦		★全粥240g とんかつ キャベツソテー 切干大根の韓国風炒め 人参しりしり ★味噌汁		麦 麦 麦 麦		★全粥240g 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ ナスの油炒め マカロニのバジル炒め ★味噌汁	
合	計	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 289kcal 448kcal たんぱく質 14.0g 17.7g 脂質 21.2g 21.9g 炭水化物 11.5g 44.5g ナトリウム 623mg 1063mg 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 318kcal 477kcal たんぱく質 14.9g 18.6g 脂質 20.5g 21.2g 炭水化物 18.3g 51.3g ナトリウム 576mg 1016mg 食塩相当量 1.5g 2.6g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 225kcal 384kcal たんぱく質 15.1g 18.8g 脂質 10.1g 10.8g 炭水化物 17.9g 50.9g 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 264kcal 423kcal たんぱく質 9.4g 13.1g 脂質 13.8g 14.5g 炭水化物 24.0g 57.0g ナトリウム 737mg 1177mg 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 249kcal 408kcal たんぱく質 17.6g 21.3g 脂質 13.8g 14.5g 炭水化物 12.3g 45.3g ナトリウム 796mg 1236mg 食塩相当量 2.0g 3.1g	
		★全粥240g 鶏肉と野菜の中華炒め コンニャクとごぼうのきんぴら ★味噌汁		卵麦落 麦 麦		★全粥240g とんかつ キャベツソテー 切干大根の韓国風炒め 人参しりしり ★味噌汁		麦 麦 麦 麦		★全粥240g 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ ナスの油炒め マカロニのバジル炒め ★味噌汁	
合	計	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 596kcal 1073kcal たんぱく質 29.7g 40.8g 脂質 35.2g 37.3g 炭水化物 40.2g 139.2g ナトリウム 1949mg 3269mg 食塩相当量 4.9g 8.3g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 672kcal 1149kcal たんぱく質 30.9g 42.0g 脂質 35.6g 37.7g 炭水化物 58.3g 157.3g ナトリウム 1796mg 3116mg 食塩相当量 4.6g 8.0g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 619kcal 1096kcal たんぱく質 33.8g 44.9g 脂質 28.0g 30.1g 炭水化物 54.4g 153.4g ナトリウム 2319mg 3639mg 食塩相当量 5.8g 9.3g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 605kcal 1082kcal たんぱく質 27.8g 38.9g 脂質 29.1g 31.2g 炭水化物 56.8g 155.8g ナトリウム 2129mg 3449mg 食塩相当量 5.4g 8.8g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 635kcal 1112kcal たんぱく質 37.4g 48.5g 脂質 31.9g 34.0g 炭水化物 46.0g 145.0g ナトリウム 2122mg 3442mg 食塩相当量 5.4g 8.7g	
		★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

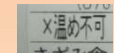


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。