

# 「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。

朝 食

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)	
★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 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 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 麦	★全粥240g 卵乳麦 中華うま煮 麦	★全粥240g 卵乳麦 カリフラワーのピクルス 麦	★全粥240g 卵乳麦 卵乳麦か 麦	★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 きくらげとこんにゃくの佃煮 ★味噌汁	★全粥240g 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 スープキャベツ 麦	★全粥240g 乳麦 麦
栄養価 エネルギー 107kcal	266kcal	栄養価 エネルギー 130kcal	289kcal	栄養価 エネルギー 143kcal	302kcal	栄養価 エネルギー 105kcal	264kcal	栄養価 エネルギー 134kcal	293kcal
蛋白質 5.4g	9.1g	蛋白質 5.1g	8.8g	蛋白質 9.1g	12.8g	蛋白質 7.7g	11.4g	蛋白質 7.6g	11.3g
脂質 4.7g	5.4g	脂質 4.4g	5.1g	脂質 5.4g	6.1g	脂質 4.4g	5.1g	脂質 6.8g	7.5g
炭水化物 10.7g	43.7g	炭水化物 17.2g	50.2g	炭水化物 14.0g	47.0g	炭水化物 9.4g	42.4g	炭水化物 10.7g	43.7g
ナトリウム 570mg	1010mg	ナトリウム 525mg	965mg	ナトリウム 518mg	958mg	ナトリウム 606mg	1046mg	ナトリウム 540mg	980mg
食塩相当量 1.4g	2.6g	食塩相当量 1.3g	2.5g	食塩相当量 1.3g	2.4g	食塩相当量 1.5g	2.7g	食塩相当量 1.4g	2.5g

昼 食

★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		★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		★全粥240g ハッシュドポークのルー 春雨とソナのピリ辛炒め 大根とえのきのきんぴら ★味噌汁		★全粥240g チーズささみフライ ピーマンソテー 白菜と竹輪の煮びたし 洋風肉じゃが煮 ★味噌汁		★全粥240g 焼肉塩炒め 里芋の中華玉子あんかけ 春雨のごま炒め ★味噌汁	
麦	麦	麦	乳麦	乳麦	麦	乳麦	卵乳麦	麦か 卵乳麦	麦

夕 食

★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		★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		★全粥240g 赤魚の味噌煮 枝豆と人参のあっさり煮 ナスの油炒め れんこんと油揚げの煮物 ★味噌汁		★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		★全粥240g サワラの磯辺焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー <sup>U</sup> 豚肉と大根のピリ辛煮 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁	
卵麦	卵麦	卵麦	麦	麦	麦	乳麦	乳麦	麦	麦

合 計

栄養価 エネルギー 289kcal		栄養価 エネルギー 448kcal		栄養価 エネルギー 318kcal		栄養価 エネルギー 477kcal		栄養価 エネルギー 225kcal		栄養価 エネルギー 384kcal	
蛋白質 14.0g	17.7g	蛋白質 14.9g	18.6g	蛋白質 15.1g	18.8g	蛋白質 9.4g	13.1g	蛋白質 17.6g	21.3g	蛋白質 14.0g	17.7g
脂質 21.2g	21.9g	脂質 20.5g	21.2g	脂質 10.1g	10.8g	脂質 13.8g	14.5g	脂質 13.8g	14.5g	脂質 21.2g	21.9g
炭水化物 11.5g	44.5g	炭水化物 18.3g	51.3g	炭水化物 17.9g	50.9g	炭水化物 24.0g	57.0g	炭水化物 12.3g	45.3g	炭水化物 11.5g	44.5g
ナトリウム 623mg	1063mg	ナトリウム 576mg	1016mg	ナトリウム 802mg	1242mg	ナトリウム 737mg	1177mg	ナトリウム 796mg	1236mg	ナトリウム 623mg	1063mg
食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 1.5g	2.6g	食塩相当量 2.0g	3.2g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 1.6g	2.7g

  

栄養価 エネルギー 596kcal		栄養価 エネルギー 1073kcal		栄養価 エネルギー 672kcal		栄養価 エネルギー 1149kcal		栄養価 エネルギー 619kcal		栄養価 エネルギー 1096kcal	
蛋白質 29.7g	40.8g	蛋白質 30.9g	42.0g	蛋白質 33.8g	44.9g	蛋白質 27.8g	38.9g	蛋白質 37.4g	48.5g	蛋白質 29.7g	40.8g
脂質 35.2g	37.3g	脂質 35.6g	37.7g	脂質 28.0g	30.1g	脂質 29.1g	31.2g	脂質 31.9g	34.0g	脂質 35.2g	37.3g
炭水化物 40.2g	139.2g	炭水化物 58.3g	157.3g	炭水化物 54.4g	153.4g	炭水化物 56.8g	155.8g	炭水化物 46.0g	145.0g	炭水化物 40.2g	139.2g
ナトリウム 1949mg	3269mg	ナトリウム 1796mg	3116mg	ナトリウム 2319mg	3639mg	ナトリウム 2129mg	3449mg	ナトリウム 2122mg	3442mg	ナトリウム 1949mg	3269mg
食塩相当量 4.9g	8.3g	食塩相当量 4.6g	8.0g	食塩相当量 5.8g	9.3g	食塩相当量 5.4g	8.8g	食塩相当量 5.4g	8.7g	食塩相当量 4.9g	8.3g

★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



- 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。

このマーク  
が目印

このマーク  
が目印