

# 「刻み食」 週間献立表

注文締切：12/17 (水) ★いつもより締切が早いです。

朝 食

1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)
★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 白菜ときのこの煮物 キャベツとインゲンのソテー <sup>麦</sup> ★味噌汁 <sup>麦</sup>	★全粥240g がんもと白菜の煮物 大豆と椎茸の煮物 スパトマト炒め <sup>麦</sup> ★味噌汁 <sup>麦</sup>	★全粥240g さつまいと豚肉の揚煮 キャベツの土佐煮 一夜漬(大根) <sup>麦</sup> ★味噌汁 <sup>麦</sup>	★全粥240g 油揚げの玉子とじ インゲンと人参のグラッセ 白菜の辛子柚子和え <sup>麦</sup> ★味噌汁 <sup>麦</sup>	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 三色炒め煮 切干と人参のハリハリ <sup>麦</sup> ★味噌汁 <sup>麦</sup>
栄養価 エネルギー 155kcal	栄養価 エネルギー 224kcal	栄養価 エネルギー 117kcal	栄養価 エネルギー 97kcal	栄養価 エネルギー 113kcal
蛋白質 5.4g	蛋白質 11.4g	蛋白質 5.3g	蛋白質 5.5g	蛋白質 7.0g
脂質 9.9g	脂質 10.6g	脂質 3.9g	脂質 4.2g	脂質 3.6g
炭水化物 10.1g	炭水化物 43.1g	炭水化物 15.3g	炭水化物 48.3g	炭水化物 12.7g
ナトリウム 599mg	ナトリウム 1039mg	ナトリウム 430mg	ナトリウム 870mg	ナトリウム 423mg
食塩相当量 1.5g	食塩相当量 2.6g	食塩相当量 1.8g	食塩相当量 2.2g	食塩相当量 1.1g

昼 食

★全粥240g 肉団子の中華炒め 豚バラもやし プロッコリーの煮物 ★味噌汁 <sup>麦</sup>	★全粥240g 豚肉と大根のキムチ炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 炒り豆腐 ★味噌汁 <sup>麦</sup>	★全粥240g 麦 卵麦 乳麦 ★味噌汁 <sup>麦</sup>	★全粥240g 豆腐ハンバーグのきのこあん 切干大根と豚肉の炒め物 卵乳麦 バジルポテトチキン ★味噌汁 <sup>麦</sup>	★全粥240g サワラのごま醤油焼 チンゲン菜ソテー <sup>麦</sup> 鶏肉と大豆の生姜煮 スパゲティイタリアン ★味噌汁 <sup>麦</sup>	★全粥240g 鶏肉マスター <sup>麦</sup> ピーマンソテー <sup>麦</sup> ひじきとベーコンの煮物 若芽の塩こうじ和え ★味噌汁 <sup>麦</sup>
---	--	---	--	---	---

食

栄養価 エネルギー 298kcal	栄養価 エネルギー 457kcal	栄養価 エネルギー 212kcal	栄養価 エネルギー 371kcal	栄養価 エネルギー 327kcal	栄養価 エネルギー 486kcal	栄養価 エネルギー 320kcal	栄養価 エネルギー 479kcal	栄養価 エネルギー 201kcal	栄養価 エネルギー 360kcal
蛋白質 12.5g	蛋白質 16.2g	蛋白質 13.7g	蛋白質 17.4g	蛋白質 11.2g	蛋白質 14.9g	蛋白質 22.0g	蛋白質 25.7g	蛋白質 11.7g	蛋白質 15.4g
脂質 18.7g	脂質 19.4g	脂質 11.2g	脂質 11.9g	脂質 23.0g	脂質 23.7g	脂質 17.0g	脂質 17.7g	脂質 10.3g	脂質 11.0g
炭水化物 20.8g	炭水化物 53.8g	炭水化物 14.1g	炭水化物 47.1g	炭水化物 16.3g	炭水化物 49.3g	炭水化物 18.8g	炭水化物 51.8g	炭水化物 15.9g	炭水化物 48.9g
ナトリウム 810mg	ナトリウム 1250mg	ナトリウム 794mg	ナトリウム 1234mg	ナトリウム 740mg	ナトリウム 1180mg	ナトリウム 831mg	ナトリウム 1271mg	ナトリウム 889mg	ナトリウム 1329mg
食塩相当量 2.1g	食塩相当量 3.2g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 3.1g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 3.0g	食塩相当量 2.1g	食塩相当量 3.2g	食塩相当量 2.3g	食塩相当量 3.4g

夕 食

★全粥240g 鶏のごまタレ煮 うま塩キャベツ 麸と野菜の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁 <sup>麦</sup>	★全粥240g あぶらかれい味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー <sup>麦</sup> れんこんの五目炒め煮 坦々風春雨 ★味噌汁 <sup>麦</sup>	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み 人参煮 白花豆煮 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁 <sup>麦</sup>	★全粥240g ハヤシライスのルー ウインナー・ポテト 小松菜とベーコンのバター炒め ★味噌汁 <sup>麦</sup>	★全粥240g 白身フライ 塩枝豆 五目うの花 キヤベツとザーサイのナムル ★味噌汁 <sup>麦</sup>
---	---	--	--	--

合 計

栄養価 エネルギー 179kcal	栄養価 エネルギー 338kcal	栄養価 エネルギー 223kcal	栄養価 エネルギー 382kcal	栄養価 エネルギー 243kcal	栄養価 エネルギー 402kcal	栄養価 エネルギー 242kcal	栄養価 エネルギー 401kcal	栄養価 エネルギー 319kcal	栄養価 エネルギー 478kcal
蛋白質 11.8g	蛋白質 15.5g	蛋白質 19.9g	蛋白質 23.6g	蛋白質 13.0g	蛋白質 16.7g	蛋白質 8.7g	蛋白質 12.4g	蛋白質 11.0g	蛋白質 14.7g
脂質 9.4g	脂質 10.1g	脂質 7.1g	脂質 7.8g	脂質 8.2g	脂質 8.9g	脂質 11.3g	脂質 12.0g	脂質 21.0g	脂質 21.7g
炭水化物 12.0g	炭水化物 45.0g	炭水化物 19.6g	炭水化物 52.6g	炭水化物 28.3g	炭水化物 61.3g	炭水化物 27.3g	炭水化物 60.3g	炭水化物 22.4g	炭水化物 55.4g
ナトリウム 735mg	ナトリウム 1175mg	ナトリウム 803mg	ナトリウム 1243mg	ナトリウム 595mg	ナトリウム 1035mg	ナトリウム 1156mg	ナトリウム 1596mg	ナトリウム 680mg	ナトリウム 1120mg
食塩相当量 1.9g	食塩相当量 3.0g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 3.2g	食塩相当量 1.5g	食塩相当量 2.6g	食塩相当量 2.9g	食塩相当量 4.1g	食塩相当量 1.7g	食塩相当量 2.8g

  

栄養価 エネルギー 632kcal	栄養価 エネルギー 1109kcal	栄養価 エネルギー 659kcal	栄養価 エネルギー 1136kcal	栄養価 エネルギー 687kcal	栄養価 エネルギー 1164kcal	栄養価 エネルギー 659kcal	栄養価 エネルギー 1136kcal	栄養価 エネルギー 633kcal	栄養価 エネルギー 1110kcal
蛋白質 29.7g	蛋白質 40.8g	蛋白質 45.0g	蛋白質 56.1g	蛋白質 29.5g	蛋白質 40.6g	蛋白質 36.2g	蛋白質 47.3g	蛋白質 29.7g	蛋白質 40.8g
脂質 38.0g	脂質 40.1g	脂質 29.8g	脂質 31.9g	脂質 35.1g	脂質 37.2g	脂質 32.5g	脂質 34.6g	脂質 34.9g	脂質 37.0g
炭水化物 42.9g	炭水化物 141.9g	炭水化物 52.5g	炭水化物 151.5g	炭水化物 59.9g	炭水化物 158.9g	炭水化物 56.8g	炭水化物 155.8g	炭水化物 51.0g	炭水化物 150.0g
ナトリウム 2144mg	ナトリウム 3464mg	ナトリウム 2298mg	ナトリウム 3618mg	ナトリウム 1765mg	ナトリウム 3085mg	ナトリウム 2410mg	ナトリウム 3730mg	ナトリウム 2235mg	ナトリウム 3555mg
食塩相当量 5.5g	食塩相当量 8.8g	食塩相当量 5.8g	食塩相当量 9.2g	食塩相当量 4.5g	食塩相当量 7.8g	食塩相当量 6.1g	食塩相当量 9.5g	食塩相当量 5.7g	食塩相当量 9.0g

★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



このマークが目印

- 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。



- 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。