

# 「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。

		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)	
朝	食	★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 ★味噌汁		★全粥240g がんもと白菜の煮物 大豆と椎茸の煮物 スパマト炒め ★味噌汁		★全粥240g さつま芋と豚肉の揚げ煮 キャベツの土佐煮 一夜漬(大根) ★味噌汁		★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 ★味噌汁		★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そば煮 三色炒め煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	
		麦落 麦 乳麦 麦		麦 麦 乳麦 麦		麦 麦 麦 麦		卵麦 乳 麦 麦		乳麦落 麦落 麦 麦	
昼	食	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 5.4g 9.1g 脂質 9.9g 10.6g 炭水化物 10.1g 43.1g ナトリウム 599mg 1039mg 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 224kcal 383kcal たんぱく質 11.4g 15.1g 脂質 11.5g 12.2g 炭水化物 18.8g 51.8g ナトリウム 701mg 1141mg 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 117kcal 276kcal たんぱく質 5.3g 9.0g 脂質 3.9g 4.6g 炭水化物 15.3g 48.3g ナトリウム 430mg 870mg 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 97kcal 256kcal たんぱく質 5.5g 9.2g 脂質 4.2g 4.9g 炭水化物 10.7g 43.7g ナトリウム 423mg 863mg 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 113kcal 272kcal たんぱく質 7.0g 10.7g 脂質 3.6g 4.3g 炭水化物 12.7g 45.7g ナトリウム 666mg 1106mg 食塩相当量 1.7g 2.8g	
		★全粥240g 肉団子の中華炒め 豚バラもやし ブロッコリーの煮物 ★味噌汁		★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		★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 バジルポテトチキン ★味噌汁		★全粥240g サワラのごま醤油焼 チンゲン菜ソテー 鶏肉と大豆の生姜煮 スパゲティイタリアン ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉マスタード ピーマンソテー ひじきとベーコンの煮物 若芽の塩こうじ和え ★味噌汁	
夕	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 298kcal 457kcal たんぱく質 12.5g 16.2g 脂質 18.7g 19.4g 炭水化物 20.8g 53.8g ナトリウム 810mg 1250mg 食塩相当量 2.1g 3.2g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 212kcal 371kcal たんぱく質 13.7g 17.4g 脂質 11.2g 11.9g 炭水化物 14.1g 47.1g ナトリウム 794mg 1234mg 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 327kcal 486kcal たんぱく質 11.2g 14.9g 脂質 23.0g 23.7g 炭水化物 16.3g 49.3g ナトリウム 740mg 1180mg 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 320kcal 479kcal たんぱく質 22.0g 25.7g 脂質 17.0g 17.7g 炭水化物 18.8g 51.8g ナトリウム 831mg 1271mg 食塩相当量 2.1g 3.2g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 201kcal 360kcal たんぱく質 11.7g 15.4g 脂質 10.3g 11.0g 炭水化物 15.9g 48.9g ナトリウム 889mg 1329mg 食塩相当量 2.3g 3.4g	
		★全粥240g 鶏のごまタレ煮 うま塩キャベツ 麩と野菜の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁		★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 れんこんの五目炒め煮 担々風春雨 ★味噌汁		★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		★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		★全粥240g 白身フライ 塩枝豆 五目うの花 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	
合	計	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 179kcal 338kcal たんぱく質 11.8g 15.5g 脂質 9.4g 10.1g 炭水化物 12.0g 45.0g ナトリウム 735mg 1175mg 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 223kcal 382kcal たんぱく質 19.9g 23.6g 脂質 7.1g 7.8g 炭水化物 19.6g 52.6g ナトリウム 803mg 1243mg 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 243kcal 402kcal たんぱく質 13.0g 16.7g 脂質 8.2g 8.9g 炭水化物 28.3g 61.3g ナトリウム 595mg 1035mg 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 242kcal 401kcal たんぱく質 8.7g 12.4g 脂質 11.3g 12.0g 炭水化物 27.3g 60.3g ナトリウム 1156mg 1596mg 食塩相当量 2.9g 4.1g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 319kcal 478kcal たんぱく質 11.0g 14.7g 脂質 21.0g 21.7g 炭水化物 22.4g 55.4g ナトリウム 680mg 1120mg 食塩相当量 1.7g 2.8g	
		★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

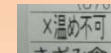


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。