

# 「刻み食」 週間献立表

注文締切：12/24 (水)

★いつもより締切が早いです。

朝

食

昼

食

夕

食

合

計

1月12日(月)

1月13日(火)

1月14日(水)

1月15日(木)

1月16日(金)

★全粥240g

里芋のそぼろ煮

白菜のとろみ煮

法蓮草と蒸し鶏のサラダ

★味噌汁

★全粥240g

竹輪と玉ねぎの卵とじ

きのこのきんぴら

一夜漬(大根人参)

★味噌汁

★全粥240g

卵乳麦

豚肉と大根の煮物

ひじきと鶏ミンチの煮物

人参しりしり

★味噌汁

★全粥240g

麦

白菜と麸の玉子とじ

切干大根煮

ポテトサラダ

★味噌汁

★全粥240g

卵乳麦

鶏大豆

中華うま煮

卵乳麦か

★味噌汁

★全粥240g

麦

卵乳麦

マカロニのツナサラダ

卵乳麦

★味噌汁

栄養価

エネルギー

おかずセット

フルセット

- 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。



栄養価

エネルギー

99kcal

258kcal

113kcal

272kcal

156kcal

315kcal

179kcal

338kcal

226kcal

385kcal

蛋白質

9.5g

蛋白質

10.3g

蛋白質

14.0g

脂質

1.1g

脂質

12.6g

脂質

13.3g

炭水化物

50.6g

炭水化物

49.4g

炭水化物

49.4g

ナトリウム

672mg

ナトリウム

581mg

ナトリウム

1021mg

食塩相当量

1.7g

食塩相当量

2.8g

食塩相当量

2.6g

★全粥240g

ハムカツ

乳麦

★全粥240g

豚肉と茄子の中華炒め

麦

★全粥240g

ちらし寿司の具

卵麦か

照焼チキン

麦

シラ味噌焼

菜の花

★全粥240g

オクラのペペロンチーノ

★味噌汁

麦

卵麦か

ナスの挽肉炒め

★味噌汁

麦

★味噌汁

麦

卵麦か

煮生酢

★味噌汁

麦

★全粥240g

ホイコーロー

麦落

★全粥240g

鶏の柚子胡椒炒め

麦

★全粥240g

オニオンソースハンバーグ

乳麦

豆腐のあさりカレー煮込み

乳麦

白身魚のみぞれ煮

麦

肉団子の柚子風味野菜あん

卵麦

オクラのほかか和え梅風味

麦

竹輪の辛子炒め

麦

洋風肉じゃが煮

乳麦

★味噌汁

麦

おからのサラダ

卵麦か

★味噌汁

麦

★全粥240g

ホイコーロー

乳麦

★全粥240g

豆腐のあさりカレー煮込み

乳麦

★全粥240g

白菜と若芽のピリ辛和え

麦

★味噌汁

麦

高野豆腐の味噌煮

卵麦

人参と春雨のサラダ

乳麦

★味噌汁

麦

★味噌汁

麦

★味噌汁

麦

人参と春雨のサラダ

乳麦

★味噌汁

麦

★全粥240g

ホイコーロー

乳麦

★全粥240g

豆腐のあさりカレー煮込み

乳麦

★全粥240g

白菜と若芽のピリ辛和え

麦

★味噌汁

麦

高野豆腐の味噌煮

卵麦

人参と春雨のサラダ

乳麦

★味噌汁

麦

★味噌汁

麦