

「刻み食」 週間献立表

注文締切：1/6 (火)

朝 食

1月19日(月)		1月20日(火)		1月21(水)		1月22(木)		1月23日(金)	
★全粥240g ひき肉と里芋の味噌煮 食べるトマトスープ 昆布の佃煮 ★味噌汁	乳麦 オムレツイタリアンソース パスタのクリーム煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁	★全粥240g 卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 キヤロットラペ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 パンサンスー ¹ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 根菜と大豆の洋風煮 コーンと挽肉の炒め物 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 96kcal	フルセット 255kcal	栄養価 エネルギー 170kcal	フルセット 329kcal	栄養価 エネルギー 110kcal	フルセット 269kcal	栄養価 エネルギー 197kcal	フルセット 356kcal	栄養価 エネルギー 117kcal	フルセット 276kcal
蛋白質 3.9g	7.6g	蛋白質 9.0g	12.7g	蛋白質 5.3g	9.0g	蛋白質 6.2g	9.9g	蛋白質 8.6g	12.3g
脂質 1.6g	2.3g	脂質 8.0g	8.7g	脂質 3.1g	3.8g	脂質 7.2g	7.9g	脂質 4.6g	5.3g
炭水化物 18.2g	51.2g	炭水化物 16.4g	49.4g	炭水化物 16.3g	49.3g	炭水化物 26.1g	59.1g	炭水化物 11.9g	44.9g
ナトリウム 447mg	887mg	ナトリウム 718mg	1158mg	ナトリウム 678mg	1118mg	ナトリウム 581mg	1021mg	ナトリウム 661mg	1101mg
食塩相当量 1.1g	2.3g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 1.5g	2.6g	食塩相当量 1.7g	2.8g

昼 食

★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 きのこソテー ² 高野豆腐の炒り煮 春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の煮付け インゲンソテー ³ 豚バラとキャベツの炒め物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のきのこあん 麩と大根の煮物 細切ボテトの辛子マヨ ★味噌汁		★全粥240g ポークチヤップ 豆腐のかに風あんかけ ★味噌汁		★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 竹輪の辛子炒め 白菜と青梗菜の塩あんかけ 玉子スパサラダ ★味噌汁	

夕 食

★全粥240g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉と白菜のうま煮 人参と竹輪のごま和え ★味噌汁		★全粥240g 大根とつくねの煮物 ひじきと大豆の煮物 キヤベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の照焼 赤ビーマンと玉ねぎのソテー ⁴ 肉入りうの花 野菜の三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 鶏のうま煮 肉入りうの花 野菜の三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g おふくろカレーのルー なすのトロトロ生姜煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	

合 計

栄養価 エネルギー 220kcal		栄養価 エネルギー 379kcal		栄養価 エネルギー 228kcal		栄養価 エネルギー 387kcal		栄養価 エネルギー 248kcal		栄養価 エネルギー 407kcal	
蛋白質 18.0g	21.7g	蛋白質 11.0g	14.7g	蛋白質 13.2g	16.9g	蛋白質 8.7g	12.4g	蛋白質 7.2g	10.9g	蛋白質 14.1g	17.8g
脂質 9.1g	9.8g	脂質 11.9g	12.6g	脂質 15.0g	15.7g	脂質 14.1g	14.8g	脂質 18.7g	19.4g	脂質 11.4g	13.9g
炭水化物 15.1g	48.1g	炭水化物 20.9g	53.9g	炭水化物 15.2g	48.2g	炭水化物 17.3g	50.3g	炭水化物 23.4g	56.4g	炭水化物 12.6g	14.9g
ナトリウム 858mg	1298mg	ナトリウム 847mg	1287mg	ナトリウム 749mg	1189mg	ナトリウム 805mg	1245mg	ナトリウム 907mg	1347mg	ナトリウム 232kcal	291kcal
食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.0g	3.2g	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 2.5g	3.6g
栄養価 エネルギー 615kcal		栄養価 エネルギー 1092kcal		栄養価 エネルギー 585kcal		栄養価 エネルギー 1062kcal		栄養価 エネルギー 598kcal		栄養価 エネルギー 1075kcal	
蛋白質 36.0g	47.1g	蛋白質 33.9g	45.0g	蛋白質 29.9g	41.0g	蛋白質 27.5g	38.6g	蛋白質 27.0g	38.1g	蛋白質 13.2g	16.9g
脂質 30.2g	32.3g	脂質 28.5g	30.6g	脂質 30.5g	32.6g	脂質 36.3g	38.4g	脂質 36.5g	38.6g	脂質 14.1g	17.3g
炭水化物 50.1g	149.1g	炭水化物 50.8g	149.8g	炭水化物 50.5g	149.5g	炭水化物 60.4g	159.4g	炭水化物 57.3g	156.3g	炭水化物 17.3g	20.9g
ナトリウム 1928mg	3248mg	ナトリウム 2225mg	3545mg	ナトリウム 2225mg	3545mg	ナトリウム 2351mg	3671mg	ナトリウム 2321mg	3641mg	ナトリウム 232kcal	291kcal
食塩相当量 4.9g	8.3g	食塩相当量 5.7g	9.0g	食塩相当量 5.6g	8.9g	食塩相当量 6.0g	9.4g	食塩相当量 5.9g	9.2g	食塩相当量 2.0g	3.2g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付ません。

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。

注文締切：1/6 (火)

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。