

# 「刻み食」 週間献立表

注文締切：2/17 (火)

3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6日(金)	
★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 白菜と挽肉のとろみ煮 キヤロットラペ ★味噌汁	麦 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 能登産かぼちゃ芋のサラダ ★味噌汁	★全粥240g 白菜と野菜の生姜炒め 卵麦 切干大根煮 卵乳麦 ★味噌汁	麦 鶏肉のすき焼煮 白滝とチゲン菜の煮物 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根のピリ辛煮 白菜のスープ煮 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白菜のスープ煮 コーンサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根のピリ辛煮 白菜のスープ煮 大根なます ★味噌汁
朝食	栄養価 エネルギー 147kcal 蛋白質 6.2g 脂質 5.9g 炭水化物 17.6g ナトリウム 606mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット エネルギー 306kcal 蛋白質 9.9g 脂質 6.6g 炭水化物 50.6g ナトリウム 1046mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 エネルギー 176kcal 蛋白質 5.4g 脂質 7.2g 炭水化物 22.0g ナトリウム 466mg 食塩相当量 1.2g	おかずセット フルセット エネルギー 335kcal 蛋白質 9.1g 脂質 7.9g 炭水化物 55.0g ナトリウム 906mg 食塩相当量 2.3g	栄養価 エネルギー 212kcal 蛋白質 8.2g 脂質 13.8g 炭水化物 14.4g ナトリウム 696mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット エネルギー 371kcal 蛋白質 11.9g 脂質 14.5g 炭水化物 47.4g ナトリウム 1136mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 119kcal 蛋白質 6.5g 脂質 4.6g 炭水化物 12.7g ナトリウム 588mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット エネルギー 278kcal 蛋白質 10.2g 脂質 5.3g 炭水化物 45.7g ナトリウム 1028mg 食塩相当量 2.6g	栄養価 エネルギー 202kcal 蛋白質 4.8g 脂質 14.6g 炭水化物 12.1g ナトリウム 617mg 食塩相当量 1.6g
昼食	★全粥240g サワラの照焼 キャベツの漬物柚子風味 五色煮豆 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁	麦 やわらかメンチカツ チンゲン菜ソテー 高野豆腐の炒り煮 パンバンジーサラダ ★味噌汁	★全粥240g 卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 ★味噌汁	★全粥240g 鶏肉のきのこあん 豆腐と白菜のとろとろ煮 カラフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g ちらし寿司の具 卵麦か 豚バラとキャベツの炒め物 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	★全粥240g 赤魚のごま焼 ピーマンソテー 卵乳麦 乳麦 ★味噌汁	★全粥240g 麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 麦 麦 麦 麦 麦
食	栄養価 エネルギー 213kcal 蛋白質 17.0g 脂質 9.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 994mg 食塩相当量 2.5g	おかずセット フルセット エネルギー 372kcal 蛋白質 20.7g 脂質 10.0g 炭水化物 48.2g ナトリウム 1434mg 食塩相当量 3.6g	栄養価 エネルギー 352kcal 蛋白質 15.5g 脂質 21.7g 炭水化物 25.5g ナトリウム 942mg 食塩相当量 2.4g	おかずセット フルセット エネルギー 511kcal 蛋白質 19.2g 脂質 22.4g 炭水化物 58.5g ナトリウム 1382mg 食塩相当量 3.5g	栄養価 エネルギー 174kcal 蛋白質 11.8g 脂質 8.1g 炭水化物 12.8g ナトリウム 672mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット エネルギー 333kcal 蛋白質 15.5g 脂質 8.8g 炭水化物 45.8g ナトリウム 1112mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 エネルギー 225kcal 蛋白質 7.1g 脂質 9.5g 炭水化物 26.6g ナトリウム 1092mg 食塩相当量 2.8g	おかずセット フルセット エネルギー 384kcal 蛋白質 10.8g 脂質 10.2g 炭水化物 59.6g ナトリウム 1532mg 食塩相当量 3.9g	栄養価 エネルギー 226kcal 蛋白質 11.7g 脂質 14.3g 炭水化物 14.1g ナトリウム 581mg 食塩相当量 1.5g
夕食	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み インゲンソテー キャベツとベーコンの煮浸し 玉子スパサラダ ★味噌汁	麦 白身魚の味噌煮 人参のきんぴら 金時豆煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	★全粥240g 豚肉とザーサイの中華炒め 麦 麦落 麦 卵乳麦 ★味噌汁	★全粥240g 鶏団子のトマト煮 キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 卵乳麦 大豆と人参の煮物 麦 卵麦 ★味噌汁	★全粥240g 焼肉塩炒め 切干とインゲンの煮物 若芽ともやしの酢の物 麦 ★味噌汁	★全粥240g 麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 麦 麦 麦 麦 麦
合計	栄養価 エネルギー 289kcal 蛋白質 12.2g 脂質 17.3g 炭水化物 20.0g ナトリウム 846mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット エネルギー 448kcal 蛋白質 15.9g 脂質 18.0g 炭水化物 53.0g ナトリウム 1286mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 エネルギー 225kcal 蛋白質 16.0g 脂質 2.6g 炭水化物 34.0g ナトリウム 787mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット エネルギー 384kcal 蛋白質 19.7g 脂質 3.3g 炭水化物 67.0g ナトリウム 1227mg 食塩相当量 3.1g	おかずセット フルセット エネルギー 210kcal 蛋白質 11.4g 脂質 11.4g 炭水化物 15.7g ナトリウム 824mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット エネルギー 369kcal 蛋白質 15.1g 脂質 12.1g 炭水化物 48.7g ナトリウム 1264mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 285kcal 蛋白質 14.6g 脂質 14.8g 炭水化物 24.6g ナトリウム 867mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット エネルギー 444kcal 蛋白質 18.3g 脂質 15.5g 炭水化物 57.6g ナトリウム 1307mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 エネルギー 194kcal 蛋白質 12.1g 脂質 9.2g 炭水化物 15.6g ナトリウム 886mg 食塩相当量 2.3g
	栄養価 エネルギー 649kcal 蛋白質 35.4g 脂質 32.5g 炭水化物 52.8g ナトリウム 2446mg 食塩相当量 6.2g	おかずセット フルセット エネルギー 1126kcal 蛋白質 46.5g 脂質 34.6g 炭水化物 151.8g ナトリウム 3766mg 食塩相当量 9.6g	栄養価 エネルギー 753kcal 蛋白質 36.9g 脂質 31.5g 炭水化物 81.5g ナトリウム 2195mg 食塩相当量 5.6g	おかずセット フルセット エネルギー 1230kcal 蛋白質 48.0g 脂質 33.6g 炭水化物 180.5g ナトリウム 3515mg 食塩相当量 8.9g	おかずセット フルセット エネルギー 596kcal 蛋白質 31.4g 脂質 33.3g 炭水化物 42.9g ナトリウム 2192mg 食塩相当量 5.6g	おかずセット フルセット エネルギー 1073kcal 蛋白質 42.5g 脂質 35.4g 炭水化物 141.9g ナトリウム 3512mg 食塩相当量 8.9g	栄養価 エネルギー 629kcal 蛋白質 28.2g 脂質 28.9g 炭水化物 63.9g ナトリウム 2547mg 食塩相当量 6.5g	おかずセット フルセット エネルギー 1106kcal 蛋白質 39.3g 脂質 31.0g 炭水化物 162.9g ナトリウム 3867mg 食塩相当量 9.8g	栄養価 エネルギー 622kcal 蛋白質 28.6g 脂質 38.1g 炭水化物 41.8g ナトリウム 2084mg 食塩相当量 5.4g
									栄養価 エネルギー 1099kcal 蛋白質 39.7g 脂質 40.2g 炭水化物 140.8g ナトリウム 3404mg 食塩相当量 8.7g

★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



- 惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- 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。