「刻み食」　週間献立表

注文締切：1/13（火）

	1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	豚肉ときのこの炒め物	麦	和風ポトフ	乳麦	がんもどきの含め煮	麦	麩と野菜の煮物	麦	豚すき風煮物	麦
	インゲンと人参のグラッセ	乳	大豆としらすの甘辛煮	麦	キャベツの土佐煮	麦	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	切干大根煮	麦
	カリフラワーの甘酢漬け		三色野菜ナムル	麦	きんぴられんこん	麦	マカロニの明太マヨ和え	卵麦	キャベツの漬物柚子風味	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 117kcal	276kcal	エネルギー 150kcal	309kcal	エネルギー 140kcal	299kcal	エネルギー 146kcal	305kcal	エネルギー 102kcal	261kcal
	蛋白質 6.5g	10.2g	蛋白質 8.3g	12.0g	蛋白質 6.5g	10.2g	蛋白質 5.7g	9.4g	蛋白質 6.1g	9.8g
	脂 質 4.5g	5.2g	脂 質 5.1g	5.8g	脂 質 5.9g	6.6g	脂 質 4.1g	4.8g	脂 質 4.1g	4.8g
	炭水化物 13.7g	46.7g	炭水化物 18.8g	51.8g	炭水化物 15.9g	48.9g	炭水化物 20.4g	53.4g	炭水化物 10.1g	43.1g
	ナトリウム 418mg	858mg	ナトリウム 699mg	1139mg	ナトリウム 712mg	1152mg	ナトリウム 644mg	1084mg	ナトリウム 665mg	1105mg
	食塩相当量 1.1g	2.2g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.6g	2.8g	食塩相当量 1.7g	2.8g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	アジのカレー焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	豚肉のおろし煮	麦	鶏肉とキャベツのカレー炒め	麦	鯖の磯辺焼き	麦
	人参のレモン煮	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	炒り豆腐	卵乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	人参グラッセ	乳麦
	蒸し鶏と春雨の中華煮	乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	春雨の中華和え	卵乳麦	大根なます	麦	豆腐としめじのとろみ煮	麦
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	なすの中華風南蛮漬け	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					★味噌汁	麦
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 229kcal	388kcal	エネルギー 311kcal	470kcal	エネルギー 317kcal	476kcal	エネルギー 214kcal	373kcal	エネルギー 283kcal	442kcal
	蛋白質 15.4g	19.1g	蛋白質 11.8g	15.5g	蛋白質 13.4g	17.1g	蛋白質 13.0g	16.7g	蛋白質 10.7g	14.4g
	脂 質 11.7g	12.4g	脂 質 20.2g	20.9g	脂 質 19.8g	20.5g	脂 質 8.9g	9.6g	脂 質 20.9g	21.6g
	炭水化物 15.2g	48.2g	炭水化物 20.4g	53.4g	炭水化物 18.8g	51.8g	炭水化物 21.0g	54.0g	炭水化物 11.6g	44.6g
	ナトリウム 890mg	1330mg	ナトリウム 822mg	1262mg	ナトリウム 885mg	1325mg	ナトリウム 772mg	1212mg	ナトリウム 583mg	1023mg
	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 1.5g	2.6g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	海老カツ	卵乳麦え	鶏団子のトマト煮	卵乳麦	赤魚の生姜煮	麦	ポテトコロッケ	卵乳麦	照焼ハンバーグ	乳麦
	スパソテー	乳麦	切干大根のおから煮	麦	枝豆と人参のあっさり煮	麦	オクラのペペロンチーノ		インゲンソテー	乳麦
	なすのミートソース煮	乳麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	南瓜の柚子そぼろあん	麦	豚肉のチリソース炒め	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦
	若芽とパインの酢の物	麦	★味噌汁	麦	和風コールスロー	卵麦	菜の花とひじきのごま和え	麦	コロコロ野菜のきな粉マヨ	卵麦
	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 253kcal	412kcal	エネルギー 182kcal	341kcal	エネルギー 221kcal	380kcal	エネルギー 301kcal	460kcal	エネルギー 289kcal	448kcal
	蛋白質 8.2g	11.9g	蛋白質 9.9g	13.6g	蛋白質 13.0g	16.7g	蛋白質 8.7g	12.4g	蛋白質 10.9g	14.6g
	脂 質 12.5g	13.2g	脂 質 6.1g	6.8g	脂 質 10.1g	10.8g	脂 質 17.4g	18.1g	脂 質 12.9g	13.6g
	炭水化物 28.6g	61.6g	炭水化物 23.3g	56.3g	炭水化物 20.2g	53.2g	炭水化物 28.3g	61.3g	炭水化物 28.1g	61.1g
	ナトリウム 659mg	1099mg	ナトリウム 1008mg	1448mg	ナトリウム 687mg	1127mg	ナトリウム 827mg	1267mg	ナトリウム 894mg	1334mg
	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 2.6g	3.7g	食塩相当量 1.7g	2.9g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.3g	3.4g
合計	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 599kcal	1076kcal	エネルギー 643kcal	1120kcal	エネルギー 678kcal	1155kcal	エネルギー 661kcal	1138kcal	エネルギー 674kcal	1151kcal
	蛋白質 30.1g	41.2g	蛋白質 30.0g	41.1g	蛋白質 32.9g	44.0g	蛋白質 27.4g	38.5g	蛋白質 27.7g	38.8g
	脂 質 28.7g	30.8g	脂 質 31.4g	33.5g	脂 質 35.8g	37.9g	脂 質 30.4g	32.5g	脂 質 37.9g	40.0g
	炭水化物 57.5g	156.5g	炭水化物 62.5g	161.5g	炭水化物 54.9g	153.9g	炭水化物 69.7g	168.7g	炭水化物 49.8g	148.8g
	ナトリウム 1967mg	3287mg	ナトリウム 2529mg	3849mg	ナトリウム 2284mg	3604mg	ナトリウム 2243mg	3563mg	ナトリウム 2142mg	3462mg
	食塩相当量 5.1g	8.4g	食塩相当量 6.5g	9.8g	食塩相当量 5.8g	9.2g	食塩相当量 5.7g	9.1g	食塩相当量 5.5g	8.8g

★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。