「刻み食」　週間献立表

注文締切：1/20（火）

	2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	厚焼玉子	卵麦	鶏肉のすき焼煮	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	オムレツイタリアンソース	卵乳麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦
	中華うま煮	卵乳麦か	竹輪のごま炒め	麦	人参しりしり	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	食べるトマトスープ	乳麦
	和風スパゲティ	乳麦	大根の甘酢漬け		一夜漬(白菜昆布)	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	青梗菜の中華和え	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 175kcal	334kcal	エネルギー 140kcal	299kcal	エネルギー 128kcal	287kcal	エネルギー 177kcal	336kcal	エネルギー 112kcal	271kcal
	蛋白質 7.0g	10.7g	蛋白質 8.2g	11.9g	蛋白質 5.4g	9.1g	蛋白質 8.2g	11.9g	蛋白質 6.0g	9.7g
	脂 質 7.4g	8.1g	脂 質 4.9g	5.6g	脂 質 5.1g	5.8g	脂 質 10.0g	10.7g	脂 質 3.8g	4.5g
	炭水化物 18.5g	51.5g	炭水化物 14.6g	47.6g	炭水化物 15.2g	48.2g	炭水化物 13.5g	46.5g	炭水化物 13.6g	46.6g
	ナトリウム 614mg	1054mg	ナトリウム 631mg	1071mg	ナトリウム 375mg	815mg	ナトリウム 674mg	1114mg	ナトリウム 590mg	1030mg
	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 1.0g	2.1g	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 1.5g	2.6g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ハッシュドポークのルー	乳麦	ブリのごま醤油焼	麦	バーベキューチキン	麦	いわしつみれのおでん	卵麦	照焼チキン	麦
	ブロッコリーの煮物	麦	ピーマンのおかか和え		塩枝豆		大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	枝豆のペペロンチーノ風	
	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	パスタのクリーム煮	乳麦	若芽と春雨のサラダ	麦	五目うの花	麦
	★味噌汁	麦	若芽ともやしの酢の物	麦	野菜のおひたし	麦	★味噌汁	麦	キャベツとツナのレモンマヨ	卵麦
			★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 254kcal	413kcal	エネルギー 211kcal	370kcal	エネルギー 241kcal	400kcal	エネルギー 256kcal	415kcal
	蛋白質 11.6g	15.3g	蛋白質 14.2g	17.9g	蛋白質 11.7g	15.4g	蛋白質 14.2g	17.9g	蛋白質 12.3g	16.0g
	脂 質 14.7g	15.4g	脂 質 13.3g	14.0g	脂 質 10.5g	11.2g	脂 質 9.4g	10.1g	脂 質 15.2g	15.9g
	炭水化物 19.6g	52.6g	炭水化物 18.3g	51.3g	炭水化物 17.1g	50.1g	炭水化物 26.1g	59.1g	炭水化物 18.2g	51.2g
	ナトリウム 926mg	1366mg	ナトリウム 880mg	1320mg	ナトリウム 720mg	1160mg	ナトリウム 978mg	1418mg	ナトリウム 785mg	1225mg
	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 2.2g	3.4g	食塩相当量 1.8g	3.0g	食塩相当量 2.5g	3.6g	食塩相当量 2.0g	3.1g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	厚揚げと椎茸の炊き合せ	麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	やわらかメンチカツ	卵乳麦	赤魚の煮付け	麦	豚肉とコーンのガーリックバター丼の具	乳麦
	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	人参煮	麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	法蓮草		麩の野菜あんかけ	麦
	キャベツとザーサイのナムル	麦	切干大根と豚肉の炒め物	麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	なすの利休煮	麦	もやしと蒸し鶏のナムル	麦
	★味噌汁	麦	ポテトマサラダ	卵乳麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	切干と人参のハリハリ	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 196kcal	355kcal	エネルギー 287kcal	446kcal	エネルギー 308kcal	467kcal	エネルギー 201kcal	360kcal	エネルギー 260kcal	419kcal
	蛋白質 10.7g	14.4g	蛋白質 8.0g	11.7g	蛋白質 12.4g	16.1g	蛋白質 10.8g	14.5g	蛋白質 15.2g	18.9g
	脂 質 10.2g	10.9g	脂 質 17.7g	18.4g	脂 質 18.3g	19.0g	脂 質 11.3g	12.0g	脂 質 12.5g	13.2g
	炭水化物 16.7g	49.7g	炭水化物 22.2g	55.2g	炭水化物 24.8g	57.8g	炭水化物 13.9g	46.9g	炭水化物 19.2g	52.2g
	ナトリウム 730mg	1170mg	ナトリウム 835mg	1275mg	ナトリウム 935mg	1375mg	ナトリウム 729mg	1169mg	ナトリウム 1125mg	1565mg
	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.9g	4.0g
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 624kcal	1101kcal	エネルギー 681kcal	1158kcal	エネルギー 647kcal	1124kcal	エネルギー 619kcal	1096kcal	エネルギー 628kcal	1105kcal
	蛋白質 29.3g	40.4g	蛋白質 30.4g	41.5g	蛋白質 29.5g	40.6g	蛋白質 33.2g	44.3g	蛋白質 33.5g	44.6g
	脂 質 32.3g	34.4g	脂 質 35.9g	38.0g	脂 質 33.9g	36.0g	脂 質 30.7g	32.8g	脂 質 31.5g	33.6g
	炭水化物 54.8g	153.8g	炭水化物 55.1g	154.1g	炭水化物 57.1g	156.1g	炭水化物 53.5g	152.5g	炭水化物 51.0g	150.0g
	ナトリウム 2270mg	3590mg	ナトリウム 2346mg	3666mg	ナトリウム 2030mg	3350mg	ナトリウム 2381mg	3701mg	ナトリウム 2500mg	3820mg
	食塩相当量 5.9g	9.2g	食塩相当量 5.9g	9.3g	食塩相当量 5.2g	8.6g	食塩相当量 6.1g	9.4g	食塩相当量 6.4g	9.7g

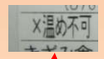
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方

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。