

「刻み食」 週間献立表

注文締切：1/27 (火)

朝 食

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)	
★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し 大根のあっさり生姜漬け ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 三色炒め煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁	卵乳麦 麦落 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 和風ポトフ キヤベツの土佐煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	乳麦 麦	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ひじきとベーコンの煮物 おくらのとろろ和え ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 麦 麦
栄養価 エネルギー 111kcal	おかずセット フルセット 270kcal	栄養価 エネルギー 147kcal	おかずセット 306kcal	栄養価 エネルギー 173kcal	おかずセット 332kcal	栄養価 エネルギー 79kcal	おかずセット 238kcal	栄養価 エネルギー 120kcal	フルセット 279kcal
蛋白質 5.4g	9.1g	蛋白質 8.2g	11.9g	蛋白質 6.2g	9.9g	蛋白質 3.4g	7.1g	蛋白質 8.7g	12.4g
脂質 3.8g	4.5g	脂質 5.5g	6.2g	脂質 11.5g	12.2g	脂質 0.6g	1.3g	脂質 5.2g	5.9g
炭水化物 13.3g	46.3g	炭水化物 15.4g	48.4g	炭水化物 12.6g	45.6g	炭水化物 15.4g	48.4g	炭水化物 10.8g	43.8g
ナトリウム 588mg	1028mg	ナトリウム 717mg	1157mg	ナトリウム 622mg	1062mg	ナトリウム 460mg	900mg	ナトリウム 746mg	1186mg
食塩相当量 1.5g	2.6g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 1.2g	2.3g	食塩相当量 1.9g	3.0g

昼 食

★全粥240g 長崎ちゃんぽん野菜炒め れんこんの五目炒め煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		★全粥240g オニオンソースハンバーグ 人参グラッセ 大根麻婆 春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g サワラの磯辺焼 チンゲン菜ソテー ¹ 豚肉とキャベツのごま風味炒め 卵乳麦 煮生酢 麦		★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし 卵麦か 青梗菜と大豆の和え物 ★味噌汁		★全粥240g 赤魚のごま醤油焼 人参のおかかサラダ 白菜と鶏肉のとろみ煮 青のりポテトサラダ ★味噌汁	
エネルギー 111kcal	270kcal	エネルギー 147kcal	306kcal	エネルギー 173kcal	332kcal	エネルギー 79kcal	238kcal	エネルギー 120kcal	279kcal

夕 食

★全粥240g まぐろカツ うま塩キャベツ ナスと麩の炒め煮 たたきごぼう ★味噌汁		★全粥240g クリームシチュー 大豆とキャベツのコンソメ煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		★全粥240g 鶏団子のトマト煮 卵乳麦 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 ボテの和風サラダ ★味噌汁		★全粥240g 白身フライ 卵麦 塩枝豆 卵麦 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と青梗菜のカレー炒め 切干大根のおから煮 コールスローサラダ 麦落 ★味噌汁	
エネルギー 111kcal	270kcal	エネルギー 147kcal	306kcal	エネルギー 173kcal	332kcal	エネルギー 79kcal	238kcal	エネルギー 120kcal	279kcal

合 計

栄養価 エネルギー 274kcal		栄養価 エネルギー 433kcal		栄養価 エネルギー 233kcal		栄養価 エネルギー 392kcal		栄養価 エネルギー 248kcal		栄養価 エネルギー 407kcal	
蛋白質 9.0g	12.7g	蛋白質 11.8g	15.5g	蛋白質 8.3g	12.0g	蛋白質 13.3g	17.0g	蛋白質 10.2g	13.9g	蛋白質 13.2g	16.9g
脂質 15.4g	16.1g	脂質 9.7g	10.4g	脂質 10.2g	10.9g	脂質 25.9g	26.6g	脂質 12.7g	13.4g	脂質 12.2g	13.4g
炭水化物 25.0g	58.0g	炭水化物 24.0g	57.0g	炭水化物 30.0g	63.0g	炭水化物 23.2g	56.2g	炭水化物 19.1g	52.1g	炭水化物 23.2g	56.2g
ナトリウム 715mg	1155mg	ナトリウム 961mg	1401mg	ナトリウム 1007mg	1447mg	ナトリウム 815mg	1255mg	ナトリウム 713mg	1153mg	ナトリウム 815mg	1255mg
食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 2.4g	3.6g	食塩相当量 2.6g	3.7g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.8g	2.9g

栄養価 エネルギー 695kcal		栄養価 エネルギー 1172kcal		栄養価 エネルギー 648kcal		栄養価 エネルギー 1125kcal		栄養価 エネルギー 648kcal		栄養価 エネルギー 1125kcal	
蛋白質 28.0g	39.1g	蛋白質 28.6g	39.7g	蛋白質 29.1g	40.2g	蛋白質 29.9g	41.0g	蛋白質 32.2g	43.3g	蛋白質 29.9g	41.0g
脂質 37.8g	39.9g	脂質 29.2g	31.3g	脂質 33.9g	36.0g	脂質 35.4g	37.5g	脂質 31.7g	33.8g	脂質 35.4g	37.5g
炭水化物 60.2g	159.2g	炭水化物 62.3g	161.3g	炭水化物 57.0g	156.0g	炭水化物 53.1g	152.1g	炭水化物 46.2g	145.2g	炭水化物 53.1g	152.1g
ナトリウム 2011mg	3331mg	ナトリウム 2512mg	3832mg	ナトリウム 2556mg	3876mg	ナトリウム 2204mg	3524mg	ナトリウム 2235mg	3555mg	ナトリウム 2204mg	3524mg
食塩相当量 5.1g	8.4g	食塩相当量 6.3g	9.7g	食塩相当量 6.6g	9.9g	食塩相当量 5.7g	9.0g	食塩相当量 5.7g	9.0g	食塩相当量 5.7g	9.0g

★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。

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。