

「刻み食」 週間献立表

注文締切：2/3（火）

| | | 2月16日(月) | | 2月17日(火) | | 2月18日(水) | | 2月19日(木) | | 2月20日(金) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 食 | ★全粥240g 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋と小松菜の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁 | | ★全粥240g 乳麦 竹輪と玉ねぎの卵とじ 麦 れんこんと人参の甘露煮 麦 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁 | | ★全粥240g 卵乳麦 白身魚のしんじょう 麦 人参とえのきのきんぴら 麦 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁 | | ★全粥240g 麦 里芋のそぼろ煮 麦 一口ナスのオランダ煮 麦 インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁 | | ★全粥240g 卵麦 油揚げの玉子とじ 麦 ひじきと鶏ミンチの煮物 麦 マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁 | |
| | | 栄養価 エネルギー 136kcal たんぱく質 4.6g 脂質 5.8g 炭水化物 16.3g ナトリウム 473mg 食塩相当量 1.2g | おかずセット フルセット 295kcal 8.3g 6.5g 49.3g 913mg 2.3g | 栄養価 エネルギー 120kcal たんぱく質 5.6g 脂質 4.2g 炭水化物 16.5g ナトリウム 629mg 食塩相当量 1.6g | おかずセット フルセット 279kcal 9.3g 4.9g 49.5g 1069mg 2.7g | 栄養価 エネルギー 158kcal たんぱく質 4.0g 脂質 9.8g 炭水化物 12.2g ナトリウム 590mg 食塩相当量 1.5g | おかずセット フルセット 317kcal 7.7g 10.5g 45.2g 1030mg 2.6g | 栄養価 エネルギー 150kcal たんぱく質 3.9g 脂質 7.1g 炭水化物 18.1g ナトリウム 506mg 食塩相当量 1.3g | おかずセット フルセット 309kcal 7.6g 7.8g 51.1g 946mg 2.4g | 栄養価 エネルギー 190kcal たんぱく質 11.7g 脂質 8.4g 炭水化物 16.0g ナトリウム 551mg 食塩相当量 1.4g | おかずセット フルセット 349kcal 15.4g 9.1g 49.0g 991mg 2.5g |
| 昼 | 食 | ★全粥240g ロールキャベツの中華風 オニオンソテー 切干大根の韓国風炒め さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁 | | ★全粥240g 肉じゃが 麦 ひき肉と豆腐のうま煮 麦落 ごぼうのごま酢和え 麦 ★味噌汁 | | ★全粥240g 卵麦 鶏の天ぷら 麦 天ぷらのタレ 麦 人参のきな粉和え 麦 大豆としらすの甘辛煮 麦 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁 | | ★全粥240g 麦 ブリの磯辺焼 卵乳麦 ピーマンソテー 卵麦 高野豆腐の味噌煮 麦 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁 | | ★全粥240g 麦 田楽煮 卵乳麦 麩と豚肉のチャンプルー 麦 白花豆煮 麦 ★味噌汁 | |
| | | 栄養価 エネルギー 257kcal たんぱく質 10.4g 脂質 15.6g 炭水化物 18.7g ナトリウム 1022mg 食塩相当量 2.6g | おかずセット フルセット 416kcal 14.1g 16.3g 51.7g 1462mg 3.7g | 栄養価 エネルギー 251kcal たんぱく質 12.8g 脂質 11.4g 炭水化物 23.9g ナトリウム 1021mg 食塩相当量 2.6g | おかずセット フルセット 410kcal 16.5g 12.1g 56.9g 1461mg 3.7g | 栄養価 エネルギー 257kcal たんぱく質 16.5g 脂質 12.6g 炭水化物 19.6g ナトリウム 894mg 食塩相当量 2.3g | おかずセット フルセット 416kcal 20.2g 13.3g 52.6g 1334mg 3.4g | 栄養価 エネルギー 244kcal たんぱく質 18.4g 脂質 12.5g 炭水化物 12.9g ナトリウム 790mg 食塩相当量 2.0g | おかずセット フルセット 403kcal 22.1g 13.2g 45.9g 1230mg 3.1g | 栄養価 エネルギー 231kcal たんぱく質 11.2g 脂質 5.6g 炭水化物 33.7g ナトリウム 728mg 食塩相当量 1.9g | おかずセット フルセット 390kcal 14.9g 6.3g 66.7g 1168mg 3.0g |
| 夕 | 食 | ★全粥240g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆と人参の煮物 青梗菜のピーナッツ和え ★味噌汁 | | ★全粥240g 麦 サワラのごま焼 麦 人参煮 麦 大根と鶏肉のごま味噌煮 麦落 マカロニサラダ 麦 ★味噌汁 | | ★全粥240g 乳麦 キーマカレーのルー 卵乳 野菜とハムの玉子炒め 卵乳麦 切干大根の洋風サラダ 麦 ★味噌汁 | | ★全粥240g 麦落 生姜焼き 麦 春雨のごま炒め 麦 若芽と蒲鉾の青じそ風味 麦 ★味噌汁 | | ★全粥240g 卵乳麦 肉団子の根菜あんかけ 乳麦 ジャガイモのそぼろ煮 卵乳麦 おからのサラダ 麦 ★味噌汁 | |
| | | 栄養価 エネルギー 242kcal たんぱく質 14.8g 脂質 12.2g 炭水化物 18.8g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g | おかずセット フルセット 401kcal 18.5g 12.9g 51.8g 1128mg 2.9g | 栄養価 エネルギー 267kcal たんぱく質 16.6g 脂質 14.2g 炭水化物 17.4g ナトリウム 714mg 食塩相当量 1.8g | おかずセット フルセット 426kcal 20.3g 14.9g 50.4g 1154mg 2.9g | 栄養価 エネルギー 249kcal たんぱく質 10.5g 脂質 15.1g 炭水化物 19.4g ナトリウム 948mg 食塩相当量 2.4g | 栄養価 エネルギー 408kcal たんぱく質 14.2g 脂質 15.8g 炭水化物 52.4g 1388mg 3.5g | 栄養価 エネルギー 220kcal たんぱく質 10.3g 脂質 8.4g 炭水化物 25.3g ナトリウム 1034mg 食塩相当量 2.6g | 栄養価 エネルギー 379kcal たんぱく質 14.0g 脂質 9.1g 炭水化物 58.3g 1474mg 3.7g | 栄養価 エネルギー 272kcal たんぱく質 9.8g 脂質 15.2g 炭水化物 25.0g ナトリウム 835mg 食塩相当量 2.1g | 栄養価 エネルギー 431kcal たんぱく質 13.5g 脂質 15.9g 炭水化物 58.0g 1275mg 3.2g |
| 合 | 計 | ★全粥240g 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋と小松菜の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁 | | ★全粥240g 肉じゃが 麦 ひき肉と豆腐のうま煮 麦落 ごぼうのごま酢和え 麦 ★味噌汁 | | ★全粥240g 卵麦 鶏の天ぷら 麦 天ぷらのタレ 麦 人参のきな粉和え 麦 大豆としらすの甘辛煮 麦 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁 | | ★全粥240g 麦 ブリの磯辺焼 卵乳麦 ピーマンソテー 卵麦 高野豆腐の味噌煮 麦 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁 | | ★全粥240g 麦 田楽煮 卵乳麦 麩と豚肉のチャンプルー 麦 白花豆煮 麦 ★味噌汁 | |
| | | 栄養価 エネルギー 635kcal たんぱく質 29.8g 脂質 33.6g 炭水化物 53.8g ナトリウム 2183mg 食塩相当量 5.5g | おかずセット フルセット 1112kcal 40.9g 35.7g 152.8g 3503mg 8.9g | 栄養価 エネルギー 638kcal たんぱく質 35.0g 脂質 29.8g 炭水化物 57.8g ナトリウム 2364mg 食塩相当量 6.0g | おかずセット フルセット 1115kcal 46.1g 31.9g 156.8g 3684mg 9.3g | 栄養価 エネルギー 664kcal たんぱく質 31.0g 脂質 37.5g 炭水化物 51.2g ナトリウム 2432mg 食塩相当量 6.2g | 栄養価 エネルギー 1141kcal たんぱく質 42.1g 脂質 39.6g 炭水化物 150.2g 3752mg 9.5g | 栄養価 エネルギー 614kcal たんぱく質 32.6g 脂質 28.0g 炭水化物 56.3g ナトリウム 2330mg 食塩相当量 5.9g | 栄養価 エネルギー 1091kcal たんぱく質 43.7g 脂質 30.1g 炭水化物 155.3g 3650mg 9.2g | 栄養価 エネルギー 693kcal たんぱく質 32.7g 脂質 29.2g 炭水化物 74.7g ナトリウム 2114mg 食塩相当量 5.4g | 栄養価 エネルギー 1170kcal たんぱく質 43.8g 脂質 31.3g 炭水化物 173.7g 3434mg 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

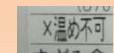


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。