

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