

# 「刻み食」 週間献立表

注文締切：2/10 (火)

2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26(木)		2月27日(金)		
★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん せんまいとミンチの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	麦 卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 スパゲティイタリアン 青菜のわさび和え ★味噌汁	卵麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 三色炒め煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 麸と野菜の煮物 人参しりしり いんげんと鶏肉のさつまい胡麻酢和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 ナスの挽肉炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	
朝食										
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 157kcal 7.9g 7.7g 15.3g 635mg 1.6g	おかげセット 316kcal 11.6g 8.4g 48.3g 1075mg 2.7g	おかげセット 191kcal 7.0g 11.6g 15.3g 662mg 1.7g	おかげセット 350kcal 10.7g 12.3g 48.3g 1102mg 2.8g	おかげセット 89kcal 7.2g 2.5g 10.0g 826mg 2.1g	おかげセット 248kcal 10.9g 3.2g 43.0g 1266mg 3.2g	おかげセット 96kcal 6.1g 2.5g 11.9g 567mg 1.4g	おかげセット 255kcal 9.8g 3.2g 44.9g 1007mg 2.6g	おかげセット 141kcal 6.9g 8.0g 11.0g 587mg 1.5g	おかげセット 300kcal 10.6g 8.7g 44.0g 1027mg 2.6g
昼食										
★全粥240g ポークチャップ 根菜と大豆の洋風煮 和風サラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g アジのカレー焼 オニオンソテー キヤベツと豚肉のカキソース炒め 根菜の柚子マリネ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉のジンギスカン風 大豆と椎茸の煮物 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 豚肉と大根の煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鰯の磯辺焼き 人参のきな粉和え 担々風春雨 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 麦 麦 麦 麦 麦
食										
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 277kcal 14.9g 15.2g 20.0g 1039mg 2.6g	おかげセット 436kcal 18.6g 15.9g 53.0g 1479mg 3.8g	おかげセット 207kcal 14.3g 9.2g 15.4g 738mg 3.0g	おかげセット 366kcal 18.0g 9.9g 48.4g 1178mg 3.0g	おかげセット 269kcal 15.0g 12.4g 24.1g 702mg 1.8g	おかげセット 428kcal 18.7g 13.1g 57.1g 1142mg 2.9g	おかげセット 220kcal 11.1g 10.3g 57.1g 861mg 2.2g	おかげセット 379kcal 14.8g 11.0g 53.9g 1301mg 3.3g	おかげセット 286kcal 11.6g 16.4g 53.9g 719mg 1.8g	おかげセット 445kcal 15.3g 17.1g 22.5g 1159mg 2.9g
夕食										
★全粥240g ホッケの照焼 ピーマンのおかか和え 肉入りの花 マリーネサラダ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き ツナじやがバター <sup>レシピ</sup> 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 菜の花 揚げナスの肉味噌からめ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ キャベツソテー 蕪と揚げの煮物 キヤベツのピーナツ和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ スパソテー 炒り豆腐 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 麦 麦 麦 麦 麦
食										
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 185kcal 13.4g 8.6g 15.1g 676mg 1.7g	おかげセット 344kcal 201kcal 10.7g 8.0g 20.1g 917mg 2.8g	おかげセット 201kcal 360kcal 14.4g 8.7g 53.1g 1357mg 3.5g	おかげセット 258kcal 417kcal 16.3g 13.7g 53.1g 821mg 3.5g	おかげセット 317kcal 476kcal 20.0g 14.4g 53.1g 1261mg 3.2g	おかげセット 317kcal 476kcal 12.4g 18.4g 52.3g 652mg 2.8g	おかげセット 213kcal 372kcal 16.1g 19.1g 58.2g 1092mg 2.8g	おかげセット 213kcal 372kcal 12.3g 6.6g 58.2g 885mg 2.3g	おかげセット 372kcal 435kcal 16.0g 7.3g 55.0g 1325mg 3.4g	
合計										
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 619kcal 2350mg 149.4g 3670mg 5.9g	おかげセット 1096kcal 599kcal 32.0g 3637mg 9.3g	おかげセット 1076kcal 619kcal 43.1g 30.9g 50.8g 2317mg 9.3g	おかげセット 1093kcal 610kcal 38.5g 28.6g 149.8g 3637mg 9.3g	おかげセット 633kcal 1110kcal 29.6g 31.2g 53.4g 2080mg 9.3g	おかげセット 1110kcal 640kcal 40.7g 33.3g 152.4g 3400mg 8.7g	おかげセット 640kcal 1117kcal 30.8g 31.0g 58.0g 2191mg 5.6g	おかげセット 1117kcal 154.5g 41.9g 33.1g 157.0g 3511mg 8.9g		

★はフルセットのメニューです。おかげ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。



- 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



- 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



- 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。