

「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日(木)		2月27日(金)	
朝	食	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん ぜんまいとミンチの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★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		★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		★全粥240g 麩と野菜の煮物 人参しりしり いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		★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	
		卵麦 乳麦 麦		卵乳麦 卵乳麦 麦		麦 麦落 麦		麦 麦 麦		麦 乳麦 卵麦 麦	
昼	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 157kcal 316kcal たんぱく質 7.9g 11.6g 脂質 7.7g 8.4g 炭水化物 15.3g 48.3g ナトリウム 635mg 1075mg 食塩相当量 1.6g 2.7g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 191kcal 350kcal たんぱく質 7.0g 10.7g 脂質 11.6g 12.3g 炭水化物 15.3g 48.3g ナトリウム 662mg 1102mg 食塩相当量 1.7g 2.8g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 89kcal 248kcal たんぱく質 7.2g 10.9g 脂質 2.5g 3.2g 炭水化物 10.0g 43.0g ナトリウム 826mg 1266mg 食塩相当量 2.1g 3.2g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 96kcal 255kcal たんぱく質 6.1g 9.8g 脂質 2.5g 3.2g 炭水化物 11.9g 44.9g ナトリウム 567mg 1007mg 食塩相当量 1.4g 2.6g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 141kcal 300kcal たんぱく質 6.9g 10.6g 脂質 8.0g 8.7g 炭水化物 11.0g 44.0g ナトリウム 587mg 1027mg 食塩相当量 1.5g 2.6g	
		★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		★全粥240g アジのカレー焼 オニオンソテー キャベツと豚肉のカキソース炒め 根菜の柚子マリネ ★味噌汁		★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		★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		★全粥240g 鯖の磯辺焼き 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	
夕	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 277kcal 436kcal たんぱく質 14.9g 18.6g 脂質 15.2g 15.9g 炭水化物 20.0g 53.0g ナトリウム 1039mg 1479mg 食塩相当量 2.6g 3.8g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 207kcal 366kcal たんぱく質 14.3g 18.0g 脂質 9.2g 9.9g 炭水化物 15.4g 48.4g ナトリウム 738mg 1178mg 食塩相当量 1.9g 3.0g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 269kcal 428kcal たんぱく質 15.0g 18.7g 脂質 12.4g 13.1g 炭水化物 24.1g 57.1g ナトリウム 702mg 1142mg 食塩相当量 1.8g 2.9g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 220kcal 379kcal たんぱく質 11.1g 14.8g 脂質 10.3g 11.0g 炭水化物 20.9g 53.9g ナトリウム 861mg 1301mg 食塩相当量 2.2g 3.3g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 286kcal 445kcal たんぱく質 11.6g 15.3g 脂質 16.4g 17.1g 炭水化物 22.5g 55.5g ナトリウム 719mg 1159mg 食塩相当量 1.8g 2.9g	
		★全粥240g ホッケの照焼 ピーマンのおかか和え 肉入りうの花 マリーネサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き ツナじゃがバター 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁		★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 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g とんかつ キャベツソテー 蕪と揚げの煮物 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁		★全粥240g 照焼ハンバーグ スパソテー 炒り豆腐 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	
合	計	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 185kcal 344kcal たんぱく質 13.4g 17.1g 脂質 8.6g 9.3g 炭水化物 15.1g 48.1g ナトリウム 676mg 1116mg 食塩相当量 1.7g 2.8g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 201kcal 360kcal たんぱく質 10.7g 14.4g 脂質 8.0g 8.7g 炭水化物 20.1g 53.1g ナトリウム 917mg 1357mg 食塩相当量 2.3g 3.5g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 258kcal 417kcal たんぱく質 16.3g 20.0g 脂質 13.7g 14.4g 炭水化物 19.3g 52.3g ナトリウム 821mg 1261mg 食塩相当量 2.1g 3.2g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 317kcal 476kcal たんぱく質 12.4g 16.1g 脂質 18.4g 19.1g 炭水化物 25.2g 58.2g ナトリウム 652mg 1092mg 食塩相当量 1.7g 2.8g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 213kcal 372kcal たんぱく質 12.3g 16.0g 脂質 6.6g 7.3g 炭水化物 22.0g 55.0g ナトリウム 885mg 1325mg 食塩相当量 2.3g 3.4g	
		★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

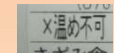


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。