

「刻み食」 週間献立表

	1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)			
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	豚肉ときのこの炒め物	麦	和風ポトフ	乳麦	がんとときの含め煮	麦	麩と野菜の煮物	麦	豚すき風煮物	麦		
	インゲンと人参のグラッセ	乳	大豆としらすの甘辛煮	麦	キャベツの土佐煮	麦	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	切干大根煮	麦		
	カリフラワーの甘酢漬け		三色野菜ナムル	麦	きんぴられんこん	麦	マカロニの明太マヨ和え	卵麦	キャベツの漬物柚子風味	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	117kcal	276kcal	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	146kcal	305kcal	
蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	5.7g	9.4g	
脂質	4.5g	5.2g	脂質	5.1g	5.8g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	4.1g	4.8g	
炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	20.4g	53.4g	
ナトリウム	418mg	858mg	ナトリウム	699mg	1139mg	ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	644mg	1084mg	
食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.8g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	アジのカレー焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	豚肉のおろし煮	麦	鶏肉とキャベツのカレー炒め	麦	鯖の磯辺焼き	麦		
	人参のレモン煮	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	炒り豆腐	卵乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	人参グラッセ	乳麦		
	蒸し鶏と春雨の中華煮	乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	春雨の中華和え	卵乳麦	大根なます	麦	豆腐としめじのとろみ煮	麦		
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	なすの中華風南蛮漬け	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					★味噌汁	麦		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	229kcal	388kcal	エネルギー	311kcal	470kcal	エネルギー	317kcal	476kcal	エネルギー	283kcal	442kcal	
蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	10.7g	14.4g	
脂質	11.7g	12.4g	脂質	20.2g	20.9g	脂質	19.8g	20.5g	脂質	20.9g	21.6g	
炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	11.6g	44.6g	
ナトリウム	890mg	1330mg	ナトリウム	822mg	1262mg	ナトリウム	885mg	1325mg	ナトリウム	583mg	1023mg	
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	海老カツ	卵乳麦	鶏団子のトマト煮	卵乳麦	赤魚の生姜煮	麦	ポテトコロッケ	卵乳麦	照焼ハンバーグ	乳麦		
	スパソテー	乳麦	切干大根のおから煮	麦	枝豆と人参のあつさり煮	麦	オクラのベベロンチーノ	麦	インゲンソテー	乳麦		
	なすのミートソース煮	乳麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦	落	麦	豚肉のチリソース炒め	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦		
	若芽とパインの酢の物	麦	★味噌汁	麦	和風コールスロー	卵麦	菜の花とひじきのごま和え	麦	コロコロ野菜のきな粉マヨ	卵麦		
	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	182kcal	341kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	289kcal	448kcal	
蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	10.9g	14.6g	
脂質	12.5g	13.2g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	12.9g	13.6g	
炭水化物	28.6g	61.6g	炭水化物	23.3g	56.3g	炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物	28.1g	61.1g	
ナトリウム	659mg	1099mg	ナトリウム	1008mg	1448mg	ナトリウム	687mg	1127mg	ナトリウム	894mg	1334mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	599kcal	1076kcal	エネルギー	643kcal	1120kcal	エネルギー	678kcal	1155kcal	エネルギー	674kcal	1151kcal
	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	30.0g	41.1g	蛋白質	32.9g	44.0g	蛋白質	27.7g	38.8g
	脂質	28.7g	30.8g	脂質	31.4g	33.5g	脂質	35.8g	37.9g	脂質	37.9g	40.0g
	炭水化物	57.5g	156.5g	炭水化物	62.5g	161.5g	炭水化物	54.9g	153.9g	炭水化物	49.8g	148.8g
	ナトリウム	1967mg	3287mg	ナトリウム	2529mg	3849mg	ナトリウム	2284mg	3604mg	ナトリウム	2142mg	3462mg
食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.5g	8.8g	

★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。

「刻み食」 週間献立表

	2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)						
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g						
	厚焼玉子	卵麦	鶏肉のすき焼煮	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	オムレツイタリアンソース	卵乳麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦					
	中華うま煮	卵乳麦か	竹輪のごま炒め	麦	人参しりしり	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	食べるトマトスープ	乳麦					
	和風スパゲティ	乳麦	大根の甘酢漬け	麦	一夜漬(白菜昆布)	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	青梗菜の中華和え	麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	175kcal	334kcal	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	128kcal	287kcal	エネルギー	177kcal	336kcal	エネルギー	112kcal	271kcal
	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	6.0g	9.7g
	脂質	7.4g	8.1g	脂質	4.9g	5.6g	脂質	5.1g	5.8g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	3.8g	4.5g
	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	13.6g	46.6g
ナトリウム	614mg	1054mg	ナトリウム	631mg	1071mg	ナトリウム	375mg	815mg	ナトリウム	674mg	1114mg	ナトリウム	590mg	1030mg	
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g						
	ハッシュドポークのルー	乳麦	プリのごま醤油焼	麦	バーベキューチキン	麦	いわしつみれのおでん	卵麦	照焼チキン	麦					
	ブロッコリーの煮物	麦	ピーマンのおかか和え		塩枝豆		大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	枝豆のペペロンチーノ風						
	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	パスタのクリーム煮	乳麦	若芽と春雨のサラダ	麦	五目うの花	麦					
	★味噌汁	麦	若芽ともやしの酢の物	麦	野菜のおひたし	麦	★味噌汁	麦	キャベツとツナのレモンマヨ	卵麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	254kcal	413kcal	エネルギー	211kcal	370kcal	エネルギー	241kcal	400kcal	エネルギー	256kcal	415kcal
	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	12.3g	16.0g
	脂質	14.7g	15.4g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	9.4g	10.1g	脂質	15.2g	15.9g
炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	26.1g	59.1g	炭水化物	18.2g	51.2g	
ナトリウム	926mg	1366mg	ナトリウム	880mg	1320mg	ナトリウム	720mg	1160mg	ナトリウム	978mg	1418mg	ナトリウム	785mg	1225mg	
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g						
	厚揚げと椎茸の炊き合せ	麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	やわらかメンチカツ	卵乳麦	赤魚の煮付け	麦	豚肉とコーンのガーリックバター丼の具	乳麦					
	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	人参煮	麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	法蓮草	麦	麩の野菜あんかけ	麦					
	キャベツとザーサイのナムル	麦	切干大根と豚肉の炒め物	麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	なすの利休煮	麦	もやしと蒸し鶏のナムル	麦					
	★味噌汁	麦	ポテトマサラダ	卵乳麦	いんげんと鶏肉のさつお胡麻酢和え	麦	切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁	麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	196kcal	355kcal	エネルギー	287kcal	446kcal	エネルギー	308kcal	467kcal	エネルギー	201kcal	360kcal	エネルギー	260kcal	419kcal
	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	15.2g	18.9g
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	12.5g	13.2g
炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	22.2g	55.2g	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	19.2g	52.2g	
ナトリウム	730mg	1170mg	ナトリウム	835mg	1275mg	ナトリウム	935mg	1375mg	ナトリウム	729mg	1169mg	ナトリウム	1125mg	1565mg	
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.9g	4.0g	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	624kcal	1101kcal	エネルギー	681kcal	1158kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal	エネルギー	619kcal	1096kcal	エネルギー	628kcal	1105kcal
	蛋白質	29.3g	40.4g	蛋白質	30.4g	41.5g	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	33.2g	44.3g	蛋白質	33.5g	44.6g
	脂質	32.3g	34.4g	脂質	35.9g	38.0g	脂質	33.9g	36.0g	脂質	30.7g	32.8g	脂質	31.5g	33.6g
	炭水化物	54.8g	153.8g	炭水化物	55.1g	154.1g	炭水化物	57.1g	156.1g	炭水化物	53.5g	152.5g	炭水化物	51.0g	150.0g
	ナトリウム	2270mg	3590mg	ナトリウム	2346mg	3666mg	ナトリウム	2030mg	3350mg	ナトリウム	2381mg	3701mg	ナトリウム	2500mg	3820mg
	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	6.4g	9.7g

★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



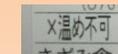
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。