

# 「刻み食」 週間献立表

1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16日(金)	
★全粥240g 里芋のそぼろ煮 白菜のとろみ煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 竹輪と玉ねぎの卵とじ きのこのきんぴら 一夜漬(大根人参) ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 ひじきと鶏ミンチの煮物 人参しりしり ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と麸の玉子とじ 切干大根煮 ポテトサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏大豆 中華うま煮 マカロニのツナサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵乳麦 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 99kcal 5.8g 0.4g 17.6g 672mg 1.7g	おかげセット 258kcal 9.5g 1.1g 50.6g 1112mg 2.8g	おかげセット 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 113kcal 5.3g 4.8g 11.9g 587mg 1.5g	おかげセット 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 156kcal 9.0g 5.5g 44.9g 1027mg 2.6g	おかげセット 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 179kcal 12.5g 8.0g 41.9g 428mg 1.1g	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
昼食									
★全粥240g ハムカツ 白滝と人参の炒いたらこ キャベツと油揚げの味噌煮 インゲンのごま和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め じゃが芋のそぼろあん もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g ちらし寿司の具 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁	卵麦か 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ ★味噌汁	麦 オクラのペペロンチーノ 卵麦か 麦	★全粥240g シイラ味噌焼 菜の花 ナスの挽肉炒め 煮生酢 ★味噌汁	麦 菜の花 乳麦 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 270kcal 7.9g 16.6g 24.4g 629mg 1.6g	おかげセット 429kcal 11.6g 17.3g 57.4g 1069mg 2.7g	おかげセット 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 313kcal 15.2g 19.4g 19.2g 877mg 2.2g	おかげセット 472kcal 18.9g 20.1g 52.2g 1317mg 3.3g	おかげセット 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 478kcal 11.2g 12.9g 29.5g 965mg 2.5g	おかげセット 437kcal 14.9g 13.6g 62.5g 1405mg 3.6g	おかげセット 242kcal 11.4g 14.2g 17.0g 905mg 2.3g
夕食									
★全粥240g ホイコーロー <sup>マカロニとツナの和風炒め</sup> オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	麦落 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み 白菜と若芽のピリ辛和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦	★全粥240g オニオンソースハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー <sup>白菜と若芽のピリ辛和え</sup> 野菜炒め いんげんと鶏肉のさつまいも胡麻酢和え ★味噌汁	乳麦 乳麦か 卵麦 麦	★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 竹輪の辛子炒め 卵麦 麦	麦 麦 卵麦 乳麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 洋風肉じゃが煮 おからのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 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 251kcal 14.4g 11.0g 23.4g 961mg 2.4g	おかげセット 410kcal 18.1g 11.7g 56.4g 1401mg 3.6g	おかげセット 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 205kcal 12.1g 10.1g 16.3g 937mg 2.4g	おかげセット 364kcal 15.8g 10.8g 49.3g 1377mg 3.5g	おかげセット 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 196kcal 9.9g 8.5g 18.4g 857mg 2.2g	おかげセット 355kcal 13.6g 9.2g 51.4g 1297mg 3.3g	おかげセット 206kcal 17.0g 5.3g 51.4g 906mg 2.3g
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 620kcal 28.1g 28.0g 65.4g 2262mg 5.7g	おかげセット 1097kcal 39.2g 30.1g 164.4g 3582mg 9.1g	おかげセット 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 631kcal 32.6g 34.3g 47.4g 2401mg 6.1g	おかげセット 1108kcal 43.7g 36.4g 146.4g 3721mg 9.4g	おかげセット 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 630kcal 33.6g 28.7g 56.8g 2250mg 5.8g	おかげセット 1107kcal 44.7g 30.8g 155.8g 3570mg 9.1g	おかげセット 627kcal 32.2g 31.0g 53.4g 2530mg 6.4g

★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

- 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

1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23日(金)	
朝	★全粥240g ひき肉と里芋の味噌煮 食べるトマトスープ 昆布の佃煮 ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g オムレツイタリアンソース パスタのクリーム煮 法蓮草とハムのマリーヌ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 キャロットラペ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじよう 金時豆煮 パンサンスー <sup>★味噌汁</sup>	卵麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 根菜と大豆の洋風煮 コーンと挽肉の炒め物 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁
食	栄養価 エネルギー 96kcal 蛋白質 3.9g 脂質 1.6g 炭水化物 18.2g ナトリウム 447mg 食塩相当量 1.1g	おかずセット フルセット 255kcal 170kcal 329kcal エネルギー 110kcal 蛋白質 5.3g 脂質 3.1g 炭水化物 16.4g ナトリウム 718mg 食塩相当量 1.8g	栄養価 エネルギー 170kcal 蛋白質 9.0g 脂質 8.0g 炭水化物 16.4g ナトリウム 1158mg 食塩相当量 2.9g	おかずセット フルセット 329kcal 269kcal エネルギー 110kcal 蛋白質 12.7g 脂質 8.7g 炭水化物 49.4g ナトリウム 1158mg 食塩相当量 1.7g	栄養価 エネルギー 110kcal 蛋白質 9.0g 脂質 8.7g 炭水化物 49.4g ナトリウム 678mg 食塩相当量 2.8g	おかずセット フルセット 269kcal 197kcal エネルギー 197kcal 蛋白質 9.0g 脂質 3.8g 炭水化物 49.3g ナトリウム 1118mg 食塩相当量 1.5g	栄養価 エネルギー 197kcal 蛋白質 6.2g 脂質 7.2g 炭水化物 26.1g ナトリウム 581mg 食塩相当量 2.6g	おかずセット フルセット 356kcal 117kcal エネルギー 117kcal 蛋白質 8.6g 脂質 7.9g 炭水化物 59.1g ナトリウム 1021mg 食塩相当量 1.7g	栄養価 エネルギー 117kcal 蛋白質 8.6g 脂質 4.6g 炭水化物 11.9g ナトリウム 661mg 食塩相当量 2.8g
昼	★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 きのこソテー <sup>★味噌汁</sup>	麦 乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の煮付け インゲンソテー <sup>★味噌汁</sup>	麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のきのこあん 麩と大根の煮物 細切ポテトの辛子マヨ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ポークチャップ 豆腐のかに風あんかけ 卵麦か ★味噌汁	乳麦 鶏の天ぷら 豆腐のかに風あんかけ 卵麦 竹輪の辛子炒め 麦	★全粥240g 卵麦 ★味噌汁
食	栄養価 エネルギー 299kcal 蛋白質 14.1g 脂質 19.5g 炭水化物 16.8g ナトリウム 623mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 458kcal エネルギー 187kcal 蛋白質 13.9g 脂質 20.2g 炭水化物 13.5g ナトリウム 1063mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 エネルギー 187kcal 蛋白質 17.8g 脂質 8.6g 炭水化物 13.5g ナトリウム 660mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 346kcal エネルギー 240kcal 蛋白質 17.6g 脂質 9.3g 炭水化物 13.5g ナトリウム 1100mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 エネルギー 240kcal 蛋白質 11.4g 脂質 12.4g 炭水化物 46.5g ナトリウム 798mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 399kcal エネルギー 255kcal 蛋白質 15.1g 脂質 13.1g 炭水化物 52.0g ナトリウム 1238mg 食塩相当量 2.0g	栄養価 エネルギー 255kcal 蛋白質 12.6g 脂質 15.0g 炭水化物 52.0g ナトリウム 965mg 食塩相当量 3.1g	おかずセット フルセット 414kcal エネルギー 257kcal 蛋白質 16.3g 脂質 15.7g 炭水化物 50.0g ナトリウム 1405mg 食塩相当量 3.6g	栄養価 エネルギー 257kcal 蛋白質 11.2g 脂質 13.2g 炭水化物 22.0g ナトリウム 753mg 食塩相当量 1.9g
夕	★全粥240g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉と白菜のうま煮 人参と竹輪のごま和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大根とつくねの煮物 ひじきと大豆の煮物 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦か 麦	★全粥240g 鯖の照焼 赤ビーマンと玉ねぎのソテー <sup>★味噌汁</sup>	麦 乳麦 麦	★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 鶏のうま煮 肉入りうの花 野菜の三杯酢 ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g おふくろカレーのルー なすのトロトロ生姜煮 切干大根の洋風サラダ ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁
食	栄養価 エネルギー 220kcal 蛋白質 18.0g 脂質 9.1g 炭水化物 15.1g ナトリウム 858mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 379kcal エネルギー 228kcal 蛋白質 11.0g 脂質 9.8g 炭水化物 20.9g ナトリウム 1298mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 エネルギー 228kcal 蛋白質 14.7g 脂質 11.9g 炭水化物 53.9g ナトリウム 847mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 387kcal エネルギー 248kcal 蛋白質 13.2g 脂質 12.6g 炭水化物 15.2g ナトリウム 1287mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 エネルギー 248kcal 蛋白質 16.9g 脂質 15.0g 炭水化物 48.2g ナトリウム 749mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 407kcal エネルギー 232kcal 蛋白質 8.7g 脂質 15.7g 炭水化物 48.2g ナトリウム 1189mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 エネルギー 232kcal 蛋白質 12.4g 脂質 14.1g 炭水化物 17.3g ナトリウム 805mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 391kcal エネルギー 291kcal 蛋白質 7.2g 脂質 14.8g 炭水化物 50.3g ナトリウム 1245mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 291kcal 蛋白質 10.9g 脂質 18.7g 炭水化物 23.4g ナトリウム 907mg 食塩相当量 2.3g
合計	栄養価 エネルギー 615kcal 蛋白質 36.0g 脂質 30.2g 炭水化物 50.1g ナトリウム 1928mg 食塩相当量 4.9g	おかずセット フルセット 615kcal エネルギー 585kcal 蛋白質 47.1g 脂質 32.3g 炭水化物 149.1g ナトリウム 3248mg 食塩相当量 8.3g	栄養価 エネルギー 585kcal 蛋白質 33.9g 脂質 28.5g 炭水化物 50.8g ナトリウム 2225mg 食塩相当量 5.7g	おかずセット フルセット 1062kcal エネルギー 598kcal 蛋白質 45.0g 脂質 30.6g 炭水化物 149.8g ナトリウム 3545mg 食塩相当量 9.0g	栄養価 エネルギー 598kcal 蛋白質 29.9g 脂質 30.5g 炭水化物 50.5g ナトリウム 2225mg 食塩相当量 5.6g	おかずセット フルセット 1075kcal エネルギー 684kcal 蛋白質 41.0g 脂質 32.6g 炭水化物 149.5g ナトリウム 3545mg 食塩相当量 8.9g	栄養価 エネルギー 684kcal 蛋白質 27.5g 脂質 36.3g 炭水化物 60.4g ナトリウム 2351mg 食塩相当量 6.0g	おかずセット フルセット 1161kcal エネルギー 665kcal 蛋白質 38.6g 脂質 38.4g 炭水化物 159.4g ナトリウム 3671mg 食塩相当量 9.4g	栄養価 エネルギー 665kcal 蛋白質 27.0g 脂質 36.5g 炭水化物 57.3g ナトリウム 2321mg 食塩相当量 5.9g

★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



このマークが目印



- 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。



- 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

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)	
★全粥240g	豚肉ときのこの炒め物	★全粥240g	和風ポトフ	★全粥240g	がんもどきの含め煮	★全粥240g	麺と野菜の煮物	★全粥240g	豚すき風煮物
麦	麦	麦	乳	麦	麦	麦	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	麦
インゲンと人参のグラッセ	大豆としらすの甘辛煮	キャベツの土佐煮	三色野菜ナムル	きんぴられんこん	マカロニの明太マヨ和え	★味噌汁	マカロニの明太マヨ和え	卵麦	切干大根煮
カリフラワーの甘酢漬け						★味噌汁		麦	麦
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	麦
朝食									
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
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
蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質
脂質	4.5g	5.2g	脂質	5.1g	5.8g	脂質	5.9g	6.6g	脂質
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
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
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
昼食									
★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★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	鰯の磯辺焼き	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
食									
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
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
蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質
脂質	11.7g	12.4g	脂質	20.2g	20.9g	脂質	19.8g	20.5g	脂質
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
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
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
夕食									
★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
海老カツ	卵乳麦え	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	枝豆と人参のあっさり煮	麦	オクラのペペロンチーノ	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	南瓜の柚子そぼろあん	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
食									
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
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
蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質
脂質	12.5g	13.2g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	10.1g	10.8g	脂質
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
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
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
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
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
蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	30.0g	41.1g	蛋白質	32.9g	44.0g	蛋白質
脂質	28.7g	30.8g	脂質	31.4g	33.5g	脂質	35.8g	37.9g	脂質
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
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
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

★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



このマークが目印

- 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。



- 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。