

『刻み食』 週間献立表

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)	
★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し 大根のあっさり生姜漬け ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 三色炒め煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁	卵麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 白菜と麸の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	乳麦 麦 麦	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ひじきとベーコンの煮物 おくらのとろろ和え ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 麦 麦
朝食	栄養価 エネルギー 111kcal	フルセット	栄養価 エネルギー 147kcal	フルセット	栄養価 エネルギー 173kcal	フルセット	栄養価 エネルギー 79kcal	フルセット	栄養価 エネルギー 120kcal
	蛋白質 5.4g	9.1g	蛋白質 8.2g	11.9g	蛋白質 6.2g	9.9g	蛋白質 3.4g	7.1g	蛋白質 8.7g
	脂質 3.8g	4.5g	脂質 5.5g	6.2g	脂質 11.5g	12.2g	脂質 0.6g	1.3g	脂質 5.2g
	炭水化物 13.3g	46.3g	炭水化物 15.4g	48.4g	炭水化物 12.6g	45.6g	炭水化物 15.4g	48.4g	炭水化物 10.8g
	ナトリウム 588mg	1028mg	ナトリウム 717mg	1157mg	ナトリウム 622mg	1062mg	ナトリウム 460mg	900mg	ナトリウム 746mg
	食塩相当量 1.5g	2.6g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 1.2g	2.3g	食塩相当量 1.9g
昼食	★全粥240g 長崎ちゃんぽん野菜炒め れんこんの五目炒め煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁	乳 麦 卵麦 麦	★全粥240g オニオンソースハンバーグ 人参グラッセ 大根麻婆 春雨のサラダ ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦落か 卵乳麦 麦	★全粥240g サワラの磯辺焼 チングン菜ソテー [†] 豚肉とキャベツのごま風味炒め ★味噌汁	麦 麦 卵麦か 麦	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし ★味噌汁	麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚のごま醤油焼 人参のおかかサラダ 白菜と鶏肉のとろみ煮 青のり皮トトサラダ ★味噌汁
	栄養価 エネルギー 310kcal	フルセット	栄養価 エネルギー 268kcal	フルセット	栄養価 エネルギー 227kcal	フルセット	栄養価 エネルギー 195kcal	フルセット	栄養価 エネルギー 243kcal
	蛋白質 13.6g	17.3g	蛋白質 8.6g	12.3g	蛋白質 14.6g	18.3g	蛋白質 13.2g	16.9g	蛋白質 13.3g
	脂質 18.6g	19.3g	脂質 14.0g	14.7g	脂質 12.2g	12.9g	脂質 8.9g	9.6g	脂質 13.8g
	炭水化物 21.9g	54.9g	炭水化物 22.9g	55.9g	炭水化物 14.4g	47.4g	炭水化物 14.5g	47.5g	炭水化物 16.3g
	ナトリウム 708mg	1148mg	ナトリウム 834mg	1274mg	ナトリウム 927mg	1367mg	ナトリウム 929mg	1369mg	ナトリウム 776mg
	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 2.0g
夕食	★全粥240g まぐろカツ うま塩キャベツ ナスと麩の炒め煮 たたきごぼう ★味噌汁	麦 麦か 麦 麦 麦	★全粥240g クリームシチュー 大豆とキャベツのコンソメ煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏団子のトマト煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 ポテトの和風サラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g 白身フライ 塩枝豆 豚肉と小松菜の中華春雨煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦落	★全粥240g 豚肉と青梗菜のカレー炒め 切干大根のおから煮 コールスローサラダ ★味噌汁
	栄養価 エネルギー 274kcal	フルセット	栄養価 エネルギー 233kcal	フルセット	栄養価 エネルギー 248kcal	フルセット	栄養価 エネルギー 382kcal	フルセット	栄養価 エネルギー 230kcal
	蛋白質 9.0g	12.7g	蛋白質 11.8g	15.5g	蛋白質 8.3g	12.0g	蛋白質 13.3g	17.0g	蛋白質 10.2g
	脂質 15.4g	16.1g	脂質 9.7g	10.4g	脂質 10.2g	10.9g	脂質 25.9g	26.6g	脂質 12.7g
	炭水化物 25.0g	58.0g	炭水化物 24.0g	57.0g	炭水化物 30.0g	63.0g	炭水化物 23.2g	56.2g	炭水化物 19.1g
	ナトリウム 715mg	1155mg	ナトリウム 961mg	1401mg	ナトリウム 1007mg	1447mg	ナトリウム 815mg	1255mg	ナトリウム 713mg
	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 2.4g	3.6g	食塩相当量 2.6g	3.7g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 1.8g
合計	栄養価 エネルギー 695kcal	フルセット	栄養価 エネルギー 648kcal	フルセット	栄養価 エネルギー 648kcal	フルセット	栄養価 エネルギー 656kcal	フルセット	栄養価 エネルギー 593kcal
	蛋白質 28.0g	39.1g	蛋白質 28.6g	39.7g	蛋白質 29.1g	40.2g	蛋白質 29.9g	41.0g	蛋白質 32.2g
	脂質 37.8g	39.9g	脂質 29.2g	31.3g	脂質 33.9g	36.0g	脂質 35.4g	37.5g	脂質 31.7g
	炭水化物 60.2g	159.2g	炭水化物 62.3g	161.3g	炭水化物 57.0g	156.0g	炭水化物 53.1g	152.1g	炭水化物 46.2g
	ナトリウム 2011mg	3331mg	ナトリウム 2512mg	3832mg	ナトリウム 2556mg	3876mg	ナトリウム 2204mg	3524mg	ナトリウム 2235mg
	食塩相当量 5.1g	8.4g	食塩相当量 6.3g	9.7g	食塩相当量 6.6g	9.9g	食塩相当量 5.7g	9.0g	食塩相当量 5.7g
	★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。

X温め不可

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 さつまいと小松菜の煮物 キヤベツサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 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	乳麦 麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 人参とえのきのきんぴら キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	卵麦 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	★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 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 136kcal 8.3g 6.5g 16.3g 473mg 1.2g	おかげセット 295kcal 120kcal 5.6g 4.2g 16.5g 629mg 2.3g	おかげセット 279kcal 158kcal 9.3g 4.9g 16.5g 1069mg 1.6g	おかげセット 317kcal 150kcal 4.0g 9.8g 12.2g 590mg 1.6g	おかげセット 309kcal 190kcal 7.7g 10.5g 45.2g 1030mg 1.5g	おかげセット 349kcal 190kcal 7.6g 7.8g 51.1g 946mg 2.4g	おかげセット 16.0g 551mg 1.4g	おかげセット 49.0g 991mg 2.5g	
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 さつまいとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁	卵乳麦か 麦 卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 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 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 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	麦 卵乳麦 卵麦 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け	★全粥240g 田楽煮 白花豆煮 ★味噌汁	麦 卵乳麦 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 257kcal 10.4g 15.6g 18.7g 1022mg 2.6g	おかげセット 416kcal 14.1g 16.3g 51.7g 1462mg 3.7g	おかげセット 410kcal 12.8g 11.4g 23.9g 1021mg 3.7g	おかげセット 416kcal 16.5g 12.1g 56.9g 1461mg 3.7g	おかげセット 403kcal 20.2g 13.3g 19.6g 894mg 3.4g	おかげセット 390kcal 18.4g 12.5g 12.9g 894mg 3.4g	おかげセット 231kcal 22.1g 13.2g 45.9g 1334mg 3.1g	おかげセット 390kcal 11.2g 5.6g 33.7g 1230mg 1.9g	おかげセット 14.9g 6.3g 66.7g 1168mg 3.0g
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 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g キーマカレーのルー 野菜とハムの玉子炒め 大根と鶏肉のごま味噌煮 ★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 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁	麦落 麦 卵乳麦 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
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 242kcal 14.8g 12.2g 18.8g 688mg 1.7g	おかげセット 401kcal 18.5g 12.9g 51.8g 1128mg 2.9g	おかげセット 267kcal 16.6g 14.2g 17.4g 714mg 1.8g	おかげセット 426kcal 20.3g 14.9g 50.4g 1154mg 2.9g	おかげセット 249kcal 10.5g 15.1g 19.4g 948mg 2.4g	おかげセット 408kcal 14.2g 15.8g 52.4g 1388mg 3.5g	おかげセット 220kcal 10.3g 8.4g 25.3g 948mg 2.6g	おかげセット 379kcal 14.0g 9.1g 58.3g 1388mg 3.7g	おかげセット 272kcal 9.8g 15.2g 25.0g 1034mg 2.1g
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 635kcal 29.8g 33.6g 53.8g 2183mg 5.5g	おかげセット 1112kcal 40.9g 35.7g 152.8g 3503mg 8.9g	おかげセット 638kcal 35.0g 29.8g 57.8g 2364mg 6.0g	おかげセット 1115kcal 46.1g 31.9g 156.8g 3684mg 9.3g	おかげセット 664kcal 31.0g 37.5g 51.2g 2432mg 6.2g	おかげセット 1141kcal 42.1g 39.6g 150.2g 3752mg 9.5g	おかげセット 614kcal 32.6g 28.0g 56.3g 2330mg 5.9g	おかげセット 1091kcal 43.7g 30.1g 155.3g 3650mg 9.2g	おかげセット 693kcal 32.7g 29.2g 74.7g 2114mg 5.4g

★はフルセットのメニューです。おかげセットには付ません。

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 卵麦 せんまいとミンチの煮物 乳麦 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁 麦	★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 卵乳麦 スパゲティイタリアン 卵乳麦 青菜のわさび和え 卵麦 ★味噌汁 麦	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 三色炒め煮 卵乳麦 一夜漬(白菜人参) 卵麦 ★味噌汁 麦	★全粥240g 麩と野菜の煮物 麦 人参しりしり 麦 いんげんと鶏肉のさつまいも胡麻酢和え ★味噌汁 麦	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 麦 ナスの挽肉炒め 乳麦 キャベツの白ドレ和え 卵麦 ★味噌汁 麦						
栄養価	エネルギー 157kcal 蛋白質 7.9g 脂質 7.7g 炭水化物 15.3g ナトリウム 635mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 191kcal 蛋白質 7.0g 脂質 11.6g 炭水化物 15.3g ナトリウム 1075mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 350kcal 蛋白質 10.7g 脂質 12.3g 炭水化物 48.3g ナトリウム 662mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 89kcal 蛋白質 7.2g 脂質 2.5g 炭水化物 48.3g ナトリウム 1102mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 248kcal 蛋白質 10.9g 脂質 3.2g 炭水化物 10.0g ナトリウム 826mg 食塩相当量 3.2g	エネルギー 96kcal 蛋白質 6.1g 脂質 2.5g 炭水化物 43.0g ナトリウム 1266mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 255kcal 蛋白質 9.8g 脂質 3.2g 炭水化物 11.9g ナトリウム 567mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 141kcal 蛋白質 6.9g 脂質 8.0g 炭水化物 11.0g ナトリウム 587mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 300kcal 蛋白質 10.6g 脂質 8.7g 炭水化物 44.0g ナトリウム 1027mg 食塩相当量 2.6g		
昼 食	★全粥240g ポークチャップ 乳麦 根菜と大豆の洋風煮 卵乳麦 和風サラダ 卵麦 ★味噌汁 麦	★全粥240g アジのカレー焼 麦 オニオンソテー 乳麦 キヤベツと豚肉のカキソース炒め 根菜の柚子マリネ	★全粥240g 豚肉のジンギスカン風 麦 大豆と椎茸の煮物 麦 春雨の中華和え 卵乳麦 ★味噌汁 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 卵乳麦 豚肉と大根の煮物 麦 ひじきとごぼうのナムル 卵乳麦 ★味噌汁 麦	★全粥240g 鯖の磯辺焼き 麦 人参のきな粉和え 麦 担々風春雨 麦落	★全粥240g 若芽とパインの酢の物 麦 ★味噌汁 麦	★全粥240g ★味噌汁 麦	★全粥240g ★味噌汁 麦	★全粥240g ★味噌汁 麦		
栄養価	エネルギー 277kcal 蛋白質 14.9g 脂質 15.2g 炭水化物 20.0g ナトリウム 1039mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 207kcal 蛋白質 18.6g 脂質 15.9g 炭水化物 53.0g ナトリウム 1479mg 食塩相当量 3.8g	エネルギー 366kcal 蛋白質 14.3g 脂質 9.2g 炭水化物 15.4g ナトリウム 738mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 269kcal 蛋白質 18.0g 脂質 9.9g 炭水化物 48.4g ナトリウム 1178mg 食塩相当量 3.0g	エネルギー 428kcal 蛋白質 15.0g 脂質 12.4g 炭水化物 24.1g ナトリウム 702mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 220kcal 蛋白質 18.7g 脂質 13.1g 炭水化物 57.1g ナトリウム 1142mg 食塩相当量 2.9g	エネルギー 379kcal 蛋白質 11.1g 脂質 10.3g 炭水化物 53.9g ナトリウム 861mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 286kcal 蛋白質 14.8g 脂質 11.0g 炭水化物 22.5g ナトリウム 1301mg 食塩相当量 3.3g	エネルギー 445kcal 蛋白質 11.6g 脂質 16.4g 炭水化物 55.5g ナトリウム 719mg 食塩相当量 1.8g		
夕 食	★全粥240g ホッケの照焼 麦 ピーマンのおかか和え 肉入りうの花 乳麦 マリーネサラダ 卵麦 ★味噌汁 麦	★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き 麦 ツナじやがバター 乳麦 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁 麦	★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 麦 菜の花 麦	★全粥240g とんかつ 卵麦 キャベツソテー 乳麦 揚げナスの肉味噌からめ ★味噌汁 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ 乳麦 スパソティー 乳麦 蕪と揚げの煮物 麦 ★味噌汁 麦	★全粥240g 炒り豆腐 卵乳麦 コロコロ野菜のきな粉マヨ 卵麦 ★味噌汁 麦	★全粥240g 卵麦 ★味噌汁 麦	★全粥240g 乳麦 ★味噌汁 麦	★全粥240g 乳麦 ★味噌汁 麦		
栄養価	エネルギー 185kcal 蛋白質 13.4g 脂質 8.6g 炭水化物 15.1g ナトリウム 676mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 201kcal 蛋白質 17.1g 脂質 9.3g 炭水化物 48.1g ナトリウム 1116mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 344kcal 蛋白質 10.7g 脂質 8.0g 炭水化物 20.1g ナトリウム 917mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 360kcal 蛋白質 14.4g 脂質 8.7g 炭水化物 53.1g ナトリウム 1357mg 食塩相当量 3.5g	エネルギー 258kcal 蛋白質 16.3g 脂質 13.7g 炭水化物 19.3g ナトリウム 821mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 417kcal 蛋白質 20.0g 脂質 14.4g 炭水化物 52.3g ナトリウム 1261mg 食塩相当量 3.2g	エネルギー 317kcal 蛋白質 12.4g 脂質 18.4g 炭水化物 25.2g ナトリウム 652mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 476kcal 蛋白質 16.1g 脂質 19.1g 炭水化物 58.2g ナトリウム 1092mg 食塩相当量 2.8g	エネルギー 213kcal 蛋白質 12.3g 脂質 6.6g 炭水化物 22.0g ナトリウム 885mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 372kcal 蛋白質 16.0g 脂質 7.3g 炭水化物 55.0g ナトリウム 1325mg 食塩相当量 3.4g	
合 計	栄養価	エネルギー 619kcal 蛋白質 36.2g 脂質 31.5g 炭水化物 50.4g ナトリウム 2350mg 食塩相当量 5.9g	エネルギー 599kcal 蛋白質 47.3g 脂質 33.6g 炭水化物 149.4g ナトリウム 3670mg 食塩相当量 9.3g	エネルギー 1076kcal 蛋白質 32.0g 脂質 28.8g 炭水化物 149.8g ナトリウム 2317mg 食塩相当量 9.3g	エネルギー 616kcal 蛋白質 43.1g 脂質 30.9g 炭水化物 53.4g ナトリウム 3637mg 食塩相当量 6.0g	エネルギー 1093kcal 蛋白質 38.5g 脂質 28.6g 炭水化物 152.4g ナトリウム 2349mg 食塩相当量 9.3g	エネルギー 417kcal 蛋白質 49.6g 脂質 30.7g 炭水化物 152.4g ナトリウム 3669mg 食塩相当量 5.3g	エネルギー 633kcal 蛋白質 29.6g 脂質 31.2g 炭水化物 58.0g ナトリウム 2080mg 食塩相当量 8.7g	エネルギー 1110kcal 蛋白質 40.7g 脂質 33.3g 炭水化物 157.0g ナトリウム 3400mg 食塩相当量 5.3g	エネルギー 640kcal 蛋白質 30.8g 脂質 31.0g 炭水化物 55.5g ナトリウム 2191mg 食塩相当量 5.6g	エネルギー 1117kcal 蛋白質 41.9g 脂質 33.1g 炭水化物 154.5g ナトリウム 3511mg 食塩相当量 8.9g

★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



- 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。