

「刻み食」 週間献立表

		(月)			(火)			(水)			(木)			(金)		
朝 食		★全粥240g ミートインオムレツ スパトマト炒め 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁			★全粥240g がんと白菜の煮物 ぜんまいとミンチの煮物 春菊のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 牛肉の甘酢炒め 大根とひじきの煮物 一夜漬(白菜・小松菜) ★味噌汁			★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 赤玉南瓜煮 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁			★全粥240g 和風ポトフ インゲンと人参のグラッセ マカロニトマト炒め ★味噌汁		
	栄養価	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	155kcal	314kcal	エネルギー	164kcal	323kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	135kcal	294kcal	エネルギー	136kcal	295kcal
	蛋白質	蛋白質	7.3g	11.0g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	4.1g	7.8g	蛋白質	5.2g	8.9g	蛋白質	3.6g	7.3g
	脂質	脂質	5.8g	6.5g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	3.3g	4.0g
	炭水化物	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	23.8g	56.8g
	ナトリウム	ナトリウム	619mg	1059mg	ナトリウム	860mg	1300mg	ナトリウム	633mg	1073mg	ナトリウム	397mg	837mg	ナトリウム	437mg	877mg
	塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.1g	2.2g
昼 食		★全粥240g アジの昆布醤油焼 人参のレモン煮 切干と小松菜の煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のマーレード煮 オクラのペペロンチーノ きのこの玉子とじ ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g プリのごま焼 塩枝豆 ひき肉と里芋の味噌煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁			★全粥240g 天津飯の具 ふきと人参の甘露煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 赤魚の味噌煮 キヌサヤ ひじきと挽肉の炒め煮 れんこんサラダ ★味噌汁		
	栄養価	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	204kcal	363kcal	エネルギー	254kcal	413kcal	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	213kcal	372kcal	エネルギー	232kcal	391kcal
	蛋白質	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	16.7g	20.4g	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	14.1g	17.8g
	脂質	脂質	7.6g	8.3g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	12.0g	12.7g
	炭水化物	炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	19.9g	52.9g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	16.6g	49.6g
	ナトリウム	ナトリウム	841mg	1281mg	ナトリウム	685mg	1125mg	ナトリウム	767mg	1207mg	ナトリウム	1309mg	1749mg	ナトリウム	838mg	1278mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	3.3g	4.4g	食塩相当量	2.1g	3.3g
夕 食		★全粥240g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根と豚肉の甘辛煮 オクラのごま和え ★味噌汁			★全粥240g ホッケの幽庵焼 きのこソテー 中華うま煮 カラフルサラダ ★味噌汁			★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て スナップえんどう 五色きんぴら おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏の酒蒸し香味ソース アスパラ ナスと麩の炒め煮 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁			★全粥240g 大根とつくねの煮物 豚肉とキャベツのごま風味炒め 大豆と椎茸の煮物 ★味噌汁		
	栄養価	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	225kcal	384kcal	エネルギー	247kcal	406kcal	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	262kcal	421kcal
	蛋白質	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	14.1g	17.8g
	脂質	脂質	16.5g	17.2g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	13.2g	13.9g
	炭水化物	炭水化物	18.6g	51.6g	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	20.8g	53.8g	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	22.2g	55.2g
	ナトリウム	ナトリウム	836mg	1276mg	ナトリウム	708mg	1148mg	ナトリウム	891mg	1331mg	ナトリウム	925mg	1365mg	ナトリウム	903mg	1343mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g
合 計	栄養価	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	622kcal	1099kcal	エネルギー	643kcal	1120kcal	エネルギー	632kcal	1109kcal	エネルギー	599kcal	1076kcal	エネルギー	630kcal	1107kcal
	蛋白質	蛋白質	31.6g	42.7g	蛋白質	34.3g	45.4g	蛋白質	28.0g	39.1g	蛋白質	27.8g	38.9g	蛋白質	31.8g	42.9g
	脂質	脂質	29.9g	32.0g	脂質	31.6g	33.7g	脂質	34.7g	36.8g	脂質	30.7g	32.8g	脂質	28.5g	30.6g
	炭水化物	炭水化物	58.0g	157.0g	炭水化物	53.6g	152.6g	炭水化物	53.1g	152.1g	炭水化物	48.3g	147.3g	炭水化物	62.6g	161.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2296mg	3616mg	ナトリウム	2253mg	3573mg	ナトリウム	2291mg	3611mg	ナトリウム	2631mg	3951mg	ナトリウム	2178mg	3498mg
塩分	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	6.7g	10.0g	食塩相当量	5.5g	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。