

# 「刻み食」 週間献立表

		6月7日(月)		6月8日(火)		6月9日(水)		6月10日(木)		6月11日(金)						
朝 食	★全粥240g	肉団子と白菜の煮物 カリフラワーの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁		卵乳麦厚焼玉子 卵麦 鶏ミンチと小松菜の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g						
	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			
	エネルギー	エネルギー	106kcal	265kcal	エネルギー	141kcal	300kcal	エネルギー	198kcal	357kcal	エネルギー	166kcal	325kcal			
	蛋白質	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	5.6g	9.3g
	脂質	脂質	3.2g	3.9g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	2.3g	3.0g	脂質	9.5g	10.2g
	炭水化物	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	16.0g	49.0g	炭水化物	8.2g	41.2g	炭水化物	15.0g	48.0g
	ナトリウム	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	685mg	1125mg	ナトリウム	729mg	1169mg	ナトリウム	725mg	1165mg	ナトリウム	657mg	1097mg
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
昼 食	★全粥240g	サワラのごま焼 ふきのきんぴら ひき肉と里芋の味噌煮 キャベツサラダ ★味噌汁		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g						
	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			
	エネルギー	エネルギー	227kcal	386kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	219kcal	378kcal	エネルギー	321kcal	480kcal	エネルギー	235kcal	394kcal
	蛋白質	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	11.4g	15.1g
	脂質	脂質	10.9g	11.6g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	9.2g	9.9g
	炭水化物	炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	10.1g	43.1g	炭水化物	28.7g	61.7g	炭水化物	26.0g	59.0g
	ナトリウム	ナトリウム	845mg	1285mg	ナトリウム	770mg	1210mg	ナトリウム	701mg	1141mg	ナトリウム	661mg	1101mg	ナトリウム	926mg	1366mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g	
夕 食	★全粥240g	牛焼肉炒め 竹の子と春雨の煮物 ポテトの和風サラダ ★味噌汁		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g						
	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			
	エネルギー	エネルギー	360kcal	519kcal	エネルギー	242kcal	401kcal	エネルギー	258kcal	417kcal	エネルギー	265kcal	424kcal	エネルギー	306kcal	465kcal
	蛋白質	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	14.7g	18.4g
	脂質	脂質	23.4g	24.1g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	19.7g	20.4g
	炭水化物	炭水化物	24.4g	57.4g	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	21.2g	54.2g	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	16.0g	49.0g
	ナトリウム	ナトリウム	864mg	1304mg	ナトリウム	634mg	1074mg	ナトリウム	963mg	1403mg	ナトリウム	779mg	1219mg	ナトリウム	696mg	1136mg
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
合 計	★全粥240g	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g						
	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			
	エネルギー	エネルギー	693kcal	1170kcal	エネルギー	640kcal	1117kcal	エネルギー	675kcal	1152kcal	エネルギー	707kcal	1184kcal			
	蛋白質	蛋白質	33.9g	45.0g	蛋白質	33.8g	44.9g	蛋白質	38.7g	49.8g	蛋白質	28.4g	39.5g	蛋白質	31.7g	42.8g
	脂質	脂質	37.5g	39.6g	脂質	34.9g	37.0g	脂質	36.8g	38.9g	脂質	37.1g	39.2g	脂質	38.4g	40.5g
	炭水化物	炭水化物	56.1g	155.1g	炭水化物	47.5g	146.5g	炭水化物	47.3g	146.3g	炭水化物	53.7g	152.7g	炭水化物	57.0g	156.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2453mg	3773mg	ナトリウム	2089mg	3409mg	ナトリウム	2393mg	3713mg	ナトリウム	2165mg	3485mg	ナトリウム	2279mg	3599mg
塩分	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.9g	9.2g	

★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

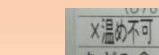


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。