

「刻み食」 週間献立表

	6月14日(月)		6月15日(火)		6月16日(水)		6月17日(木)		6月18日(金)								
朝 食	★全粥240g	高野豆腐インゲン煮	麦	★全粥240g	ミートインオムレツ	卵麦	★全粥240g	厚揚げと白菜のとりみ煮	乳麦	★全粥240g	白身魚のしんじょう	卵麦	★全粥240g	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦	落	
	三色炒め煮	麦落		菜の花とベーコンのパスタ	卵乳麦		人参しりしり	麦		竹の子と人参のおかか煮	麦		白花豆煮	麦			
	根菜の柚子マリネ			ブロッコリーのサラダ	麦		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		和風マヨネーズ和え	卵麦		一夜漬(白菜・小松菜)	麦			
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦			
	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	121kcal	280kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	94kcal	253kcal	エネルギー	177kcal	336kcal	エネルギー	155kcal	314kcal	
	蛋白質	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	4.3g	8.0g	蛋白質	8.0g	11.7g	
脂質	脂質	3.7g	4.4g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.9g	4.6g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	4.8g	5.5g		
炭水化物	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	9.9g	42.9g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	21.6g	54.6g		
ナトリウム	ナトリウム	650mg	1090mg	ナトリウム	563mg	1003mg	ナトリウム	531mg	971mg	ナトリウム	626mg	1066mg	ナトリウム	571mg	1011mg		
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g		
昼 食	★全粥240g	鶏の幽庵焼き	麦	★全粥240g	焼肉塩炒め	麦か	★全粥240g	鶏もも竜田揚げ	卵麦	★全粥240g	マイルドカレーのルー	乳麦か	★全粥240g	鯖のごま焼き	麦		
	ミックスソテー	乳麦		さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦		ピーマンソテー	卵乳麦		ツナあつさり煮	麦		きのこソテー	乳麦			
	麩の野菜あんかけ	麦		赤玉南瓜煮	麦		野菜の味噌風味	麦		キャベツの酢漬け	麦		白菜と若布の煮物	麦			
	パスタのサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		春雨の中華和え	卵乳麦		★味噌汁	麦		春菊のおひたし	麦			
	★味噌汁	麦					★味噌汁	麦					★味噌汁	麦			
	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	354kcal	513kcal	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	273kcal	432kcal	エネルギー	261kcal	420kcal	エネルギー	230kcal	389kcal	
蛋白質	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	12.4g	16.1g		
脂質	脂質	20.4g	21.1g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	15.2g	15.9g		
炭水化物	炭水化物	24.1g	57.1g	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	30.1g	63.1g	炭水化物	26.5g	59.5g	炭水化物	11.8g	44.8g		
ナトリウム	ナトリウム	708mg	1148mg	ナトリウム	667mg	1107mg	ナトリウム	896mg	1336mg	ナトリウム	1108mg	1548mg	ナトリウム	770mg	1210mg		
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g		
夕 食	★全粥240g	照焼ハンバーグ	乳麦	★全粥240g	カレーのスパイス揚	麦	★全粥240g	豚肉のおろし煮	麦	★全粥240g	サワラのエスカベッシュ	乳麦	★全粥240g	麻婆豆腐	麦落	か	
	キヌサヤ			オクラのベベロンチーノ			きんぴられんこん	麦		ナスと麩の炒め煮	乳麦落		スープキャベツ	乳麦			
	油揚げと菜の花の煮物	麦		切干大根煮	麦		法蓮草のごま和え	乳麦		蒸し鶏とぜんまいのマリネ	麦		切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦			
	ミックスポテトサラダ	卵乳麦		若芽の酢の物	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦			
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦												
	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	256kcal	415kcal	エネルギー	273kcal	432kcal	エネルギー	295kcal	454kcal	エネルギー	217kcal	376kcal	エネルギー	241kcal	400kcal	
蛋白質	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	9.2g	12.9g		
脂質	脂質	12.2g	12.9g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	15.2g	15.9g		
炭水化物	炭水化物	23.4g	56.4g	炭水化物	24.3g	57.3g	炭水化物	19.2g	52.2g	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	17.3g	50.3g		
ナトリウム	ナトリウム	837mg	1277mg	ナトリウム	975mg	1415mg	ナトリウム	966mg	1406mg	ナトリウム	859mg	1299mg	ナトリウム	893mg	1333mg		
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g	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	731kcal	1208kcal	エネルギー	692kcal	1169kcal	エネルギー	662kcal	1139kcal	エネルギー	655kcal	1132kcal	エネルギー	626kcal	1103kcal	
	蛋白質	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	36.2g	47.3g	蛋白質	29.1g	40.2g	蛋白質	27.3g	38.4g	蛋白質	29.6g	40.7g	
	脂質	脂質	36.3g	38.4g	脂質	34.2g	36.3g	脂質	34.5g	36.6g	脂質	35.9g	38.0g	脂質	35.2g	37.3g	
	炭水化物	炭水化物	63.4g	162.4g	炭水化物	60.6g	159.6g	炭水化物	59.2g	158.2g	炭水化物	53.5g	152.5g	炭水化物	50.7g	149.7g	
	ナトリウム	ナトリウム	2195mg	3515mg	ナトリウム	2205mg	3525mg	ナトリウム	2393mg	3713mg	ナトリウム	2593mg	3913mg	ナトリウム	2234mg	3554mg	
	塩分	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	6.6g	9.9g	食塩相当量	5.8g	9.1g	

★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

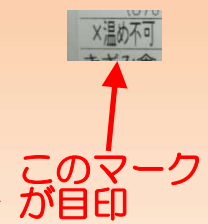


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。