

「刻み食」 週間献立表

		6月21日(月)		6月22日(火)		6月23日(水)		6月24日(木)		6月25日(金)			
朝 食	★全粥240g	卵麦	卵麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	卵麦		
	竹輪とインゲンの玉子とじ	麦	麦	豚肉としめじの生姜バター風味	麦	スクランブルエッグ	麦	肉詰いなり煮	麦	厚焼玉子	麦		
	きんぴら	乳麦	乳麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	ズッキーニのトマト炒め	麦	金時豆煮	麦	インゲンと人参のグラッセ	麦		
	キャベツソテー	麦	麦	ハムの和風サラダ	麦	和風サラダ	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	法蓮草ときのおひたし	麦		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価		
	エネルギー	117kcal	276kcal	208kcal	367kcal	181kcal	340kcal	156kcal	315kcal	131kcal	290kcal		
蛋白質	5.5g	9.2g	8.5g	12.2g	5.1g	8.8g	7.7g	11.4g	6.7g	10.4g			
脂質	3.7g	4.4g	13.7g	14.4g	13.0g	13.7g	4.5g	5.2g	5.9g	6.6g			
炭水化物	16.2g	49.2g	12.6g	45.6g	11.8g	44.8g	22.3g	55.3g	14.6g	47.6g			
ナトリウム	570mg	1010mg	718mg	1158mg	503mg	943mg	642mg	1082mg	576mg	1016mg			
塩分	1.4g	2.6g	1.8g	2.9g	1.3g	2.4g	1.6g	2.8g	1.5g	2.6g			
昼 食	★全粥240g	ハニーマスタードチキン	★全粥240g	カツとじ	卵乳麦	★全粥240g	豆腐ハンバーグ	卵	白身魚の生姜煮	麦	★全粥240g	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦
	バジルスパ	乳麦	白菜の煮びたし	麦	きのこあん	麦	きのこあん	麦	キヌサヤ	麦	ブロッコリー	麦	
	食べるトマトスープ	乳麦	春菊のおかか和え	卵麦	一口ナスのオランダ煮	麦	一口ナスのオランダ煮	麦	麩と豚肉のチャンプルー	卵乳麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	
	菜の花としらすのおひたし	麦	★味噌汁	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	れんこんサラダ	卵麦	マカロニサラダ	卵乳麦	
	★味噌汁	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	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価		
	エネルギー	233kcal	392kcal	208kcal	367kcal	188kcal	347kcal	236kcal	395kcal	270kcal	429kcal		
蛋白質	13.8g	17.5g	8.7g	12.4g	7.2g	10.9g	16.4g	20.1g	10.1g	13.8g			
脂質	9.8g	10.5g	10.6g	11.3g	11.4g	12.1g	11.2g	11.9g	15.7g	16.4g			
炭水化物	22.1g	55.1g	20.3g	53.3g	11.1g	44.1g	16.3g	49.3g	23.5g	56.5g			
ナトリウム	908mg	1348mg	836mg	1276mg	806mg	1246mg	639mg	1079mg	811mg	1251mg			
塩分	2.3g	3.4g	2.1g	3.2g	2.1g	3.2g	1.6g	2.7g	2.1g	3.2g			
夕 食	★全粥240g	カルビ丼の具	★全粥240g	赤魚のみぞれ煮	麦	★全粥240g	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	彩り八宝菜	乳麦えか	★全粥240g	カレーの甘酢野菜あんかけ	麦
	かぼちやのゴマ煮	麦落	スナッフえんどう	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	春雨のごま炒め	卵麦	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	
	煮生酢	麦	ぜんまい煮	麦	法蓮草のおひたし	麦	法蓮草のおひたし	麦	南瓜サラダ	卵乳麦	野菜のピーナッツ和え	麦落	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	さつま芋とツナの青じそサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価		
	エネルギー	330kcal	489kcal	198kcal	357kcal	230kcal	389kcal	249kcal	408kcal	295kcal	454kcal		
	蛋白質	10.4g	14.1g	11.6g	15.3g	15.9g	19.6g	5.4g	9.1g	16.8g	20.5g		
脂質	19.0g	19.7g	7.2g	7.9g	12.4g	13.1g	12.6g	13.3g	16.9g	17.6g			
炭水化物	28.0g	61.0g	22.0g	55.0g	15.5g	48.5g	28.2g	61.2g	18.1g	51.1g			
ナトリウム	995mg	1435mg	682mg	1122mg	916mg	1356mg	848mg	1288mg	747mg	1187mg			
塩分	2.5g	3.6g	1.7g	2.9g	2.3g	3.4g	2.2g	3.3g	1.9g	3.0g			
合 計	★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	★全粥240g		
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価		
	エネルギー	680kcal	1157kcal	614kcal	1091kcal	599kcal	1076kcal	641kcal	1118kcal	696kcal	1173kcal		
	蛋白質	29.7g	40.8g	28.8g	39.9g	28.2g	39.3g	29.5g	40.6g	33.6g	44.7g		
	脂質	32.5g	34.6g	31.5g	33.6g	36.8g	38.9g	28.3g	30.4g	38.5g	40.6g		
	炭水化物	66.3g	165.3g	54.9g	153.9g	38.4g	137.4g	66.8g	165.8g	56.2g	155.2g		
	ナトリウム	2473mg	3793mg	2236mg	3556mg	2225mg	3545mg	2129mg	3449mg	2134mg	3454mg		
塩分	6.2g	9.6g	5.6g	9.0g	5.7g	9.0g	5.4g	8.8g	5.5g	8.8g			

★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



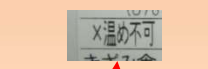
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。