

「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	スクランブルエッグ	卵麦	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	麦	ズッキーニのトマト炒め	麦	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	麦	和風サラダ	麦	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	麦	和風サラダ	麦	麦	法蓮草ときこのおひたし	麦								
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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						
	エネルギー	エネルギー	117kcal	276kcal	エネルギー	208kcal	367kcal	エネルギー	181kcal	340kcal	エネルギー	156kcal	315kcal	エネルギー	131kcal	290kcal			
蛋白質	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	6.7g	10.4g				
脂質	脂質	3.7g	4.4g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	5.9g	6.6g				
炭水化物	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	22.3g	55.3g	炭水化物	14.6g	47.6g				
ナトリウム	ナトリウム	570mg	1010mg	ナトリウム	718mg	1158mg	ナトリウム	503mg	943mg	ナトリウム	642mg	1082mg	ナトリウム	576mg	1016mg				
塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g				
昼 食	★全粥240g	ハニーマスタードチキン	卵乳麦	★全粥240g	カツとじ	卵乳麦	豆腐ハンバーグ	卵	卵	★全粥240g	白身魚の生姜煮	麦	麦	麦	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦			
	バジルスパ	乳麦	麦	白菜の煮びたし	麦	麦	きのこあん	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦			
	食べるトマトスープ	乳麦	麦	春菊のおかか和え	卵麦	麦	一口ナスのオランダ煮	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦			
	菜の花としらすのおひたし	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦			
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	208kcal	367kcal	エネルギー	188kcal	347kcal	エネルギー	236kcal	395kcal	エネルギー	270kcal	429kcal			
蛋白質	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	16.4g	20.1g	蛋白質	10.1g	13.8g				
脂質	脂質	9.8g	10.5g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	15.7g	16.4g				
炭水化物	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	23.5g	56.5g				
ナトリウム	ナトリウム	908mg	1348mg	ナトリウム	836mg	1276mg	ナトリウム	806mg	1246mg	ナトリウム	639mg	1079mg	ナトリウム	811mg	1251mg				
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g				
夕 食	★全粥240g	カルビ丼の具	麦落	★全粥240g	赤魚のみぞれ煮	麦	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	乳麦	★全粥240g	彩り八宝菜	麦	麦	麦	カレイの甘酢野菜あんかけ	麦			
	かぼちやのゴマ煮	麦	麦	スナッフえんどう	麦	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦			
	煮生酢	麦	麦	ぜんまい煮	麦	麦	法蓮草のおひたし	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦			
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	330kcal	489kcal	エネルギー	198kcal	357kcal	エネルギー	230kcal	389kcal	エネルギー	249kcal	408kcal	エネルギー	295kcal	454kcal			
	蛋白質	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	15.9g	19.6g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	16.8g	20.5g			
脂質	脂質	19.0g	19.7g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	16.9g	17.6g				
炭水化物	炭水化物	28.0g	61.0g	炭水化物	22.0g	55.0g	炭水化物	15.5g	48.5g	炭水化物	28.2g	61.2g	炭水化物	18.1g	51.1g				
ナトリウム	ナトリウム	995mg	1435mg	ナトリウム	682mg	1122mg	ナトリウム	916mg	1356mg	ナトリウム	848mg	1288mg	ナトリウム	747mg	1187mg				
塩分	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	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	★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	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	680kcal	1157kcal	エネルギー	614kcal	1091kcal	エネルギー	599kcal	1076kcal	エネルギー	641kcal	1118kcal	エネルギー	696kcal	1173kcal			
	蛋白質	蛋白質	29.7g	40.8g	蛋白質	28.8g	39.9g	蛋白質	28.2g	39.3g	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	33.6g	44.7g			
	脂質	脂質	32.5g	34.6g	脂質	31.5g	33.6g	脂質	36.8g	38.9g	脂質	28.3g	30.4g	脂質	38.5g	40.6g			
	炭水化物	炭水化物	66.3g	165.3g	炭水化物	54.9g	153.9g	炭水化物	38.4g	137.4g	炭水化物	66.8g	165.8g	炭水化物	56.2g	155.2g			
	ナトリウム	ナトリウム	2473mg	3793mg	ナトリウム	2236mg	3556mg	ナトリウム	2225mg	3545mg	ナトリウム	2129mg	3449mg	ナトリウム	2134mg	3454mg			
塩分	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	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。