

「刻み食」 週間献立表

	6月28日(月)		6月29日(火)		6月30日(水)		7月1日(木)		7月2日(金)			
朝 食	★全粥240g しめじの中華玉子と ひじき煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g じゃが芋デミグラスソース さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツの塩昆布和え ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦 麦 麦		★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 白菜のスープ煮 青菜のわさび和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 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	81kcal	240kcal	137kcal	296kcal	151kcal	310kcal	146kcal	305kcal	140kcal	299kcal	
	蛋白質	3.6g	7.3g	4.4g	8.1g	6.8g	10.5g	9.0g	12.7g	5.1g	8.8g	
	脂質	4.5g	5.2g	5.4g	6.1g	10.0g	10.7g	6.0g	6.7g	7.3g	8.0g	
	炭水化物	8.2g	41.2g	18.8g	51.8g	8.9g	41.9g	14.8g	47.8g	13.6g	46.6g	
	ナトリウム	705mg	1145mg	464mg	904mg	603mg	1043mg	806mg	1246mg	664mg	1104mg	
塩分	1.8g	2.9g	1.2g	2.3g	1.5g	2.7g	2.1g	3.2g	1.7g	2.8g		
昼 食	★全粥240g ホッケの磯辺焼 人参のきんぴら チャブチエ 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦		★全粥240g 大根とつくねの煮物 なすのトロ口生姜煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 焼き鱈ちらしの具 れんこんと人参の甘露煮 インゲンのごま和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 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	198kcal	357kcal	271kcal	430kcal	209kcal	368kcal	205kcal	364kcal	258kcal	417kcal	
	蛋白質	14.5g	18.2g	8.7g	12.4g	9.5g	13.2g	11.8g	15.5g	15.9g	19.6g	
	脂質	8.1g	8.8g	15.0g	15.7g	7.5g	8.2g	11.5g	12.2g	15.6g	16.3g	
	炭水化物	16.9g	49.9g	22.3g	55.3g	27.6g	60.6g	13.2g	46.2g	11.8g	44.8g	
	ナトリウム	1043mg	1483mg	878mg	1318mg	1096mg	1536mg	752mg	1192mg	683mg	1123mg	
塩分	2.7g	3.8g	2.2g	3.4g	2.8g	3.9g	1.9g	3.0g	1.7g	2.9g		
夕 食	★全粥240g 和風唐揚げ チンゲン菜とピーマンのソテー 麩の野菜あんかけ コーンサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g ブリの照焼 人参グラッセ 鶏ごぼう 野菜の三杯酢 ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 牛肉とキャベツの炒め物 ひじきと大豆の煮物 青菜のおろし和え ★味噌汁		麦 麦 麦 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	322kcal	481kcal	298kcal	457kcal	290kcal	449kcal	262kcal	421kcal	256kcal	415kcal	
	蛋白質	11.0g	14.7g	19.7g	23.4g	13.2g	16.9g	13.0g	16.7g	7.2g	10.9g	
	脂質	17.9g	18.6g	15.0g	15.7g	18.6g	19.3g	16.1g	16.8g	12.2g	12.9g	
	炭水化物	28.7g	61.7g	18.2g	51.2g	16.2g	49.2g	15.9g	48.9g	26.2g	59.2g	
	ナトリウム	774mg	1214mg	1031mg	1471mg	896mg	1336mg	800mg	1240mg	742mg	1182mg	
塩分	2.0g	3.1g	2.6g	3.7g	2.3g	3.4g	2.0g	3.2g	1.9g	3.0g		
合 計	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	601kcal	1078kcal	706kcal	1183kcal	650kcal	1127kcal	613kcal	1090kcal	654kcal	1131kcal	
	蛋白質	29.1g	40.2g	32.8g	43.9g	29.5g	40.6g	33.8g	44.9g	28.2g	39.3g	
	脂質	30.5g	32.6g	35.4g	37.5g	36.1g	38.2g	33.6g	35.7g	35.1g	37.2g	
	炭水化物	53.8g	152.8g	59.3g	158.3g	52.7g	151.7g	43.9g	142.9g	51.6g	150.6g	
	ナトリウム	2522mg	3842mg	2373mg	3693mg	2595mg	3915mg	2358mg	3678mg	2089mg	3409mg	
	塩分	6.5g	9.8g	6.0g	9.4g	6.6g	10.0g	6.0g	9.4g	5.3g	8.7g	

★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

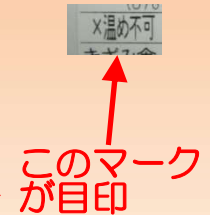


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。