

「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 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 | 食塩相当量 1.8g | 2.9g | 食塩相当量 1.2g | 2.3g | 食塩相当量 1.5g | 2.7g | 食塩相当量 2.1g | 3.2g | 食塩相当量 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 なすのトロトロ生姜煮 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 | 食塩相当量 2.7g | 3.8g | 食塩相当量 2.2g | 3.4g | 食塩相当量 2.8g | 3.9g | 食塩相当量 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 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 | 食塩相当量 2.0g | 3.1g | 食塩相当量 2.6g | 3.7g | 食塩相当量 2.3g | 3.4g | 食塩相当量 2.0g | 3.2g | 食塩相当量 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 | 食塩相当量 6.5g | 9.8g | 食塩相当量 6.0g | 9.4g | 食塩相当量 6.6g | 10.0g | 食塩相当量 6.0g | 9.4g | 食塩相当量 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。