

「刻み食」 週間献立表

	7月5日(月)		7月6日(火)		7月7日(水)		7月8日(木)		7月9日(金)				
朝 食	★全粥240g	ツナの玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	★全粥240g	白身魚のしんじょう	卵乳麦	★全粥240g	スクランブルエッグ	卵乳	
	ふきの含め煮	乳麦	乳麦	さつま揚げの味噌炒め	麦	卵麦落	麦	人参しりしり	麦	肉団子と白菜の煮物	麦	卵乳	
	一夜漬(大根・人参)	麦	麦	ひじきとゴボウのナムル	麦	麦	麦	キャベツの塩昆布和え	麦	一ロナスのオランダ煮	麦	卵乳	
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	オクラのさつぱりオリーブ	麦	麦	
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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
	エネルギー	エネルギー	106kcal	265kcal	エネルギー	119kcal	278kcal	エネルギー	115kcal	274kcal	エネルギー	136kcal	295kcal
たんぱく質	たんぱく質	5.1g	8.8g	たんぱく質	7.1g	10.8g	たんぱく質	4.2g	7.9g	たんぱく質	5.3g	9.0g	
脂質	脂質	6.1g	6.8g	脂質	4.9g	5.6g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	6.7g	7.4g	
炭水化物	炭水化物	8.3g	41.3g	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	9.0g	42.0g	炭水化物	11.8g	44.8g	
ナトリウム	ナトリウム	566mg	1006mg	ナトリウム	837mg	1277mg	ナトリウム	479mg	919mg	ナトリウム	686mg	1126mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.9g	
昼 食	★全粥240g	メンチカツ	乳麦	★全粥240g	ブリのごま焼	麦	★全粥240g	豚肉のおろし煮	麦	★全粥240g	白身魚の生姜煮	麦	
	スパンテー	乳麦	乳麦	キャベツソテー	麦	卵乳麦	卵乳麦	炒り豆腐	麦	菜の花	麦	麦え	
	野菜炒め	卵麦	卵麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	赤玉南瓜煮	麦	麩とえのきのさつと煮	麦	麦	
	オクラのごま和え	乳麦	乳麦	菜の花のおひたし	麦	麦	麦	★味噌汁	麦	コーンサラダ	卵乳麦	麦	
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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
	エネルギー	エネルギー	288kcal	447kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	310kcal	469kcal	エネルギー	231kcal	390kcal
たんぱく質	たんぱく質	8.8g	12.5g	たんぱく質	15.6g	19.3g	たんぱく質	13.1g	16.8g	たんぱく質	15.6g	19.3g	
脂質	脂質	16.2g	16.9g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	19.7g	20.4g	脂質	10.1g	10.8g	
炭水化物	炭水化物	27.6g	60.6g	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	19.6g	52.6g	
ナトリウム	ナトリウム	863mg	1303mg	ナトリウム	838mg	1278mg	ナトリウム	719mg	1159mg	ナトリウム	655mg	1095mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
夕 食	★全粥240g	白糸たら味噌粕焼	乳麦	★全粥240g	鶏肉のマーマレード煮	麦	★全粥240g	ホッケの照焼	麦	★全粥240g	鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け	乳麦	
	きのこソテー	乳麦	乳麦	人参グラッセ	麦	麦	麦	インゲンソテー	乳麦	麦	麦	麦	
	大豆と人参の煮物	麦	麦	スープキャベツ	乳麦	乳麦	乳麦	牛肉と根菜の煮物	麦	麦	麦	麦	
	ハムの和風サラダ	卵乳麦	卵乳麦	黒オリーブとツナのポテトサラダ	卵麦	卵麦	卵麦	白菜の辛子柚子和え	麦	麦	麦	麦	
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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
	エネルギー	エネルギー	243kcal	402kcal	エネルギー	237kcal	396kcal	エネルギー	177kcal	336kcal	エネルギー	270kcal	429kcal
たんぱく質	たんぱく質	16.9g	20.6g	たんぱく質	10.6g	14.3g	たんぱく質	13.4g	17.1g	たんぱく質	13.5g	17.2g	
脂質	脂質	12.5g	13.2g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	15.0g	15.7g	
炭水化物	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	20.4g	53.4g	
ナトリウム	ナトリウム	903mg	1343mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	931mg	1371mg	ナトリウム	690mg	1130mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
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
	エネルギー	エネルギー	637kcal	1114kcal	エネルギー	578kcal	1055kcal	エネルギー	602kcal	1079kcal	エネルギー	637kcal	1114kcal
	たんぱく質	たんぱく質	30.8g	41.9g	たんぱく質	33.3g	44.4g	たんぱく質	30.7g	41.8g	たんぱく質	34.4g	45.5g
	脂質	脂質	34.8g	36.9g	脂質	28.8g	30.9g	脂質	33.6g	35.7g	脂質	31.8g	33.9g
	炭水化物	炭水化物	51.6g	150.6g	炭水化物	46.1g	145.1g	炭水化物	41.5g	140.5g	炭水化物	51.8g	150.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2332mg	3652mg	ナトリウム	2293mg	3613mg	ナトリウム	2129mg	3449mg	ナトリウム	2031mg	3351mg
	塩分	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.2g	8.6g

★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。