

「刻み食」 週間献立表

	7月19日(月)		7月20日(火)		7月21日(水)		7月22日(木)		7月23日(金)				
朝 食	★全粥240g	麩の玉子とじ	卵乳麦	鶏肉のすき焼き	麦	高野豆腐インゲン煮	麦	肉詰いなり煮	卵麦	★全粥240g	しめじの中華玉子とじ	卵乳麦	
	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	麦	ブロッコリーのカニマヨネーズ	卵乳麦	大根と小松菜の煮物	麦	白花豆煮	麦	卵乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	
	一夜漬(白菜・小松菜)	麦	麦	きのこの佃煮	麦	キャベツソテー	乳麦	和風サラダ	卵麦	麦	一夜漬(白菜・人参)	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	★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	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	114kcal	273kcal	エネルギー	148kcal	307kcal	エネルギー	65kcal	224kcal	エネルギー	214kcal	373kcal
	たんぱく質	たんぱく質	4.3g	8.0g	たんぱく質	6.7g	10.4g	たんぱく質	4.4g	8.1g	たんぱく質	9.2g	12.9g
脂質	脂質	6.3g	7.0g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	1.9g	2.6g	脂質	8.7g	9.4g	
炭水化物	炭水化物	9.7g	42.7g	炭水化物	10.2g	43.2g	炭水化物	8.4g	41.4g	炭水化物	26.3g	59.3g	
ナトリウム	ナトリウム	524mg	964mg	ナトリウム	435mg	875mg	ナトリウム	432mg	872mg	ナトリウム	633mg	1073mg	
塩分	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
昼 食	★全粥240g	鶏の酒蒸し香味ソース	麦	豚生姜焼き丼の具	麦落	赤魚の生姜煮	麦	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	★全粥240g	ブリの照焼	麦	
	ブロッコリー	麦	麦	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦	キヌサヤ	麦	アスパラ	麦	卵乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	麦	煮生酢	麦	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	じゃが芋と人参のカレー炒め	麦	卵乳麦	四色煮豆	麦	
	かぼちゃのゴマ煮	麦	麦	★味噌汁	麦	たたきごぼう	麦	青菜と玉子のマヨネーズ和え	卵乳麦	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	★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	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	284kcal	443kcal	エネルギー	311kcal	470kcal	エネルギー	183kcal	342kcal	エネルギー	239kcal	398kcal
たんぱく質	たんぱく質	16.7g	20.4g	たんぱく質	13.5g	17.2g	たんぱく質	13.8g	17.5g	たんぱく質	7.0g	10.7g	
脂質	脂質	15.5g	16.2g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	14.5g	15.2g	
炭水化物	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	31.4g	64.4g	炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	21.0g	54.0g	
ナトリウム	ナトリウム	810mg	1250mg	ナトリウム	1078mg	1518mg	ナトリウム	822mg	1262mg	ナトリウム	839mg	1279mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	
夕 食	★全粥240g	カレイの甘酢野菜あんかけ	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	鶏肉の韓国風炒め	麦落	メバルのバジルオリーブ焼	麦	★全粥240g	麻婆豆腐	麦落	
	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	麦	人参グラッセ	乳麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦落	うま塩キャベツ	麦	卵乳麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	
	法蓮草のおひたし	麦	麦	ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み	乳麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	卵乳麦	春菊のおかか和え	卵麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	春雨の中華和え	卵乳麦	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	266kcal	425kcal	エネルギー	198kcal	357kcal	エネルギー	339kcal	498kcal	エネルギー	218kcal	377kcal
	たんぱく質	たんぱく質	17.6g	21.3g	たんぱく質	10.1g	13.8g	たんぱく質	13.3g	17.0g	たんぱく質	15.9g	19.6g
脂質	脂質	14.6g	15.3g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	22.0g	22.7g	脂質	9.1g	9.8g	
炭水化物	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	16.6g	49.6g	
ナトリウム	ナトリウム	706mg	1146mg	ナトリウム	995mg	1435mg	ナトリウム	759mg	1199mg	ナトリウム	688mg	1128mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	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	664kcal	1141kcal	エネルギー	657kcal	1134kcal	エネルギー	587kcal	1064kcal	エネルギー	671kcal	1148kcal
	たんぱく質	たんぱく質	38.6g	49.7g	たんぱく質	30.3g	41.4g	たんぱく質	31.5g	42.6g	たんぱく質	32.1g	43.2g
	脂質	脂質	36.4g	38.5g	脂質	30.6g	32.7g	脂質	30.8g	32.9g	脂質	32.3g	34.4g
	炭水化物	炭水化物	42.4g	141.4g	炭水化物	60.9g	159.9g	炭水化物	44.3g	143.3g	炭水化物	63.9g	162.9g
	ナトリウム	ナトリウム	2040mg	3360mg	ナトリウム	2508mg	3828mg	ナトリウム	2013mg	3333mg	ナトリウム	2160mg	3480mg
	塩分	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.4g	8.9g

★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

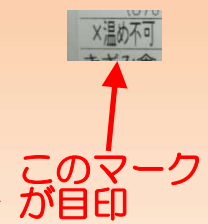


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。