

「刻み食」 週間献立表

	8月9日(月)		8月10日(火)		8月11日(水)		8月12日(木)		8月13日(金)				
朝 食	★全粥240g	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	★全粥240g	鶏肉のすき焼き	麦	★全粥240g	チーズオムレツ	卵乳麦	★全粥240g	肉詰いなり煮	卵麦	
		大根とひじきの煮物	麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦		キャベツソテー	乳麦		白花豆煮	麦	
		キャベツの漬物柚子風味	麦		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦		ブロッコリーの煮物	卵乳麦		竹輪のごま炒め	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	96kcal	255kcal	エネルギー	155kcal	314kcal	エネルギー	111kcal	270kcal	エネルギー	175kcal	334kcal
	蛋白質	蛋白質	4.5g	8.2g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	3.7g	7.4g
脂質	脂質	4.5g	5.2g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	5.3g	6.0g	脂質	8.6g	9.3g	
炭水化物	炭水化物	8.9g	41.9g	炭水化物	9.7g	42.7g	炭水化物	9.8g	42.8g	炭水化物	21.6g	54.6g	
ナトリウム	ナトリウム	597mg	1037mg	ナトリウム	404mg	844mg	ナトリウム	455mg	895mg	ナトリウム	435mg	875mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.1g	2.2g	
昼 食	★全粥240g	ハーブチキンソテー	卵	★全粥240g	餃子・焼売セット	卵乳麦	★全粥240g	カレーのスパイス揚	麦	★全粥240g	キーマカレーのルー	乳麦	
		ミックスソテー	乳麦		五色煮豆	卵麦		ピーマンソテー	卵乳麦		ナスの煮びたし	麦	
		ふきの含め煮	乳麦		法蓮草のおひたし	麦		大根と椎茸の煮物	麦		カリフラワーのピクルス	麦	
		春雨フルーツサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		さつま芋の甘露煮	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	245kcal	404kcal	エネルギー	250kcal	409kcal	エネルギー	298kcal	457kcal	エネルギー	266kcal	425kcal
蛋白質	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	9.6g	13.3g	
脂質	脂質	13.8g	14.5g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	16.8g	17.5g	
炭水化物	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	27.5g	60.5g	炭水化物	33.8g	66.8g	炭水化物	20.1g	53.1g	
ナトリウム	ナトリウム	652mg	1092mg	ナトリウム	919mg	1359mg	ナトリウム	653mg	1093mg	ナトリウム	854mg	1294mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
夕 食	★全粥240g	えびカツ	麦え	★全粥240g	サワラの幽庵焼	麦	★全粥240g	鶏肉と野菜の洋風南蛮漬	乳麦	★全粥240g	ほっけ塩焼		
		きのこソテー	乳麦		人参のレモン煮	乳麦		青菜と高野豆腐の煮物	麦		人参のきんぴら	麦	
		豚肉ときくらげの卵炒め	卵		切干と挽肉のオイスター炒め	麦		コールスローサラダ	卵麦		豚肉としめじの生姜炒め	麦	
		野菜のおひたし	麦		ポテトサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦	
		★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	286kcal	445kcal	エネルギー	304kcal	463kcal	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	182kcal	341kcal
蛋白質	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	17.2g	20.9g	
脂質	脂質	17.6g	18.3g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	7.7g	8.4g	
炭水化物	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	18.9g	51.9g	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	11.7g	44.7g	
ナトリウム	ナトリウム	663mg	1103mg	ナトリウム	792mg	1232mg	ナトリウム	610mg	1050mg	ナトリウム	783mg	1223mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
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	627kcal	1104kcal	エネルギー	709kcal	1186kcal	エネルギー	664kcal	1141kcal	エネルギー	623kcal	1100kcal
	蛋白質	蛋白質	27.3g	38.4g	蛋白質	36.0g	47.1g	蛋白質	35.2g	46.3g	蛋白質	30.5g	41.6g
	脂質	脂質	35.9g	38.0g	脂質	36.8g	38.9g	脂質	32.8g	34.9g	脂質	33.1g	35.2g
	炭水化物	炭水化物	45.4g	144.4g	炭水化物	56.1g	155.1g	炭水化物	58.7g	157.7g	炭水化物	53.4g	152.4g
	ナトリウム	ナトリウム	1912mg	3232mg	ナトリウム	2115mg	3435mg	ナトリウム	1718mg	3038mg	ナトリウム	2072mg	3392mg
	塩分	食塩相当量	4.9g	8.2g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	4.5g	7.8g	食塩相当量	5.3g	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

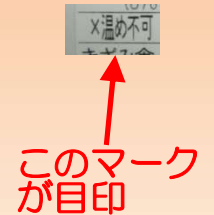


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。