

「刻み食」 週間献立表

	8月16日(月)		8月17日(火)		8月18日(水)		8月19日(木)		8月20日(金)						
朝 食	★全粥240g	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	★全粥240g	寄せ豆腐のうすあん	卵乳麦	しめじの中華玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	豚肉と白菜のトマト煮込み	乳麦		
	ひじき煮	麦	麦	なめこと若芽のサツと煮	麦	麦	ふきと人参の甘露煮	麦	麦	麦	麦	ぜんまい煮	麦		
	春菊のおひたし	麦	麦	一夜漬(大根・人参)	麦	麦	きのこの佃煮	麦	麦	麦	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	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	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	
	エネルギー	エネルギー	104kcal	263kcal	エネルギー	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	エネルギー	89kcal	248kcal	エネルギー	エネルギー	
	たんぱく質	たんぱく質	5.7g	9.4g	たんぱく質	たんぱく質	9.8g	13.5g	たんぱく質	たんぱく質	4.0g	7.7g	たんぱく質	たんぱく質	
脂質	脂質	3.9g	4.6g	脂質	脂質	6.7g	7.4g	脂質	脂質	3.6g	4.3g	脂質	脂質		
炭水化物	炭水化物	13.0g	46.0g	炭水化物	炭水化物	11.6g	44.6g	炭水化物	炭水化物	11.5g	44.5g	炭水化物	炭水化物		
ナトリウム	ナトリウム	708mg	1148mg	ナトリウム	ナトリウム	690mg	1130mg	ナトリウム	ナトリウム	656mg	1096mg	ナトリウム	ナトリウム		
塩分	塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	
昼 食	★全粥240g	がんもの精進煮	麦	★全粥240g	ハムカツ	乳麦	★全粥240g	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	★全粥240g	豚肉のおろし煮	麦	★全粥240g	サワラの磯辺焼	麦
	揚げナスの肉味噌からめ	麦落	麦	青じそパスタ	麦	麦	スナッフえんどう	麦	麦	麦	大豆と人参の煮物	麦	麦	ふきのかつお煮	麦
	ベーコンと白菜のマリネ	卵乳麦	卵乳麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵乳麦	卵乳麦	野菜炒め	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	麦	鶏肉と野菜の中華炒め	卵乳麦
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	キャベツのピーナッツ和え	麦落	★味噌汁	ひじきとゴボウのナムル	麦	麦	★味噌汁	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	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	
	エネルギー	エネルギー	227kcal	386kcal	エネルギー	エネルギー	316kcal	475kcal	エネルギー	エネルギー	235kcal	394kcal	エネルギー	エネルギー	
	たんぱく質	たんぱく質	8.9g	12.6g	たんぱく質	たんぱく質	6.5g	10.2g	たんぱく質	たんぱく質	7.9g	11.6g	たんぱく質	たんぱく質	
脂質	脂質	14.3g	15.0g	脂質	脂質	18.2g	18.9g	脂質	脂質	13.5g	14.2g	脂質	脂質		
炭水化物	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	炭水化物	32.3g	65.3g	炭水化物	炭水化物	19.5g	52.5g	炭水化物	炭水化物		
ナトリウム	ナトリウム	846mg	1286mg	ナトリウム	ナトリウム	563mg	1003mg	ナトリウム	ナトリウム	861mg	1301mg	ナトリウム	ナトリウム		
塩分	塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	
夕 食	★全粥240g	鯖の生姜煮	麦	★全粥240g	八宝菜	麦え	★全粥240g	鶏のごまタレ煮	麦	★全粥240g	ホッケの照焼	麦	★全粥240g	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦
	キヌサヤ	麦	麦	麩の玉子とじ	卵乳麦	卵乳麦	ブロッコリー	麦	麦	麦	人参グラッセ	乳麦	麦	スナッフえんどう	
	豚肉と大根の煮物	麦	麦	法蓮草とツナのトマトマリネ	麦	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	麦	麦	白菜の煮びたし	麦	麦	ベーコンと野菜のソテー	卵乳麦
	ごぼうのごま酢和え	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	根菜の柚子マリネ	麦	麦	麦	和風マヨネーズ和え	卵乳麦	麦	麦	かにかまと春雨の中華和え
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	★味噌汁	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	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	
	エネルギー	エネルギー	320kcal	479kcal	エネルギー	エネルギー	227kcal	386kcal	エネルギー	エネルギー	244kcal	403kcal	エネルギー	エネルギー	
たんぱく質	たんぱく質	15.5g	19.2g	たんぱく質	たんぱく質	12.0g	15.7g	たんぱく質	たんぱく質	13.8g	17.5g	たんぱく質	たんぱく質		
脂質	脂質	19.2g	19.9g	脂質	脂質	12.3g	13.0g	脂質	脂質	13.4g	14.1g	脂質	脂質		
炭水化物	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	炭水化物		
ナトリウム	ナトリウム	817mg	1257mg	ナトリウム	ナトリウム	1148mg	1588mg	ナトリウム	ナトリウム	721mg	1161mg	ナトリウム	ナトリウム		
塩分	塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	
	エネルギー	エネルギー	651kcal	1128kcal	エネルギー	エネルギー	683kcal	1160kcal	エネルギー	エネルギー	610kcal	1087kcal	エネルギー	エネルギー	
	たんぱく質	たんぱく質	30.1g	41.2g	たんぱく質	たんぱく質	28.3g	39.4g	たんぱく質	たんぱく質	26.5g	37.6g	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	37.4g	39.5g	脂質	脂質	37.2g	39.3g	脂質	脂質	34.2g	36.3g	脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物	44.8g	143.8g	炭水化物	炭水化物	60.2g	159.2g	炭水化物	炭水化物	48.1g	147.1g	炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム	2371mg	3691mg	ナトリウム	ナトリウム	2401mg	3721mg	ナトリウム	ナトリウム	2238mg	3558mg	ナトリウム	ナトリウム	
	塩分	塩分	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量

★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。