

「刻み食」 週間献立表

	8月30日(月)			8月31日(火)			9月1日(水)			9月2日(木)			9月3日(金)			
朝 食	★全粥240g	肉詰いなり煮	卵麦	★全粥240g	鶏大豆	麦	★全粥240g	白身魚のしんじょう	卵麦	★全粥240g	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	★全粥240g	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
	カブフラワーとウインナーのカレー炒め	乳麦		一口ナスのオランダ煮	麦		ひじきの五目煮	麦		大豆と人参の煮物	麦		白菜のスープ煮	乳麦		
	一夜漬(白菜・昆布)	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		菜の花としめじの和え物	麦		カブフラワーの甘酢漬	麦		和風マヨネーズ和え	卵麦		
	★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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	100kcal	259kcal	エネルギー	183kcal	342kcal	エネルギー	129kcal	288kcal	エネルギー	151kcal	310kcal	エネルギー	195kcal	354kcal
	蛋白質	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	5.2g	8.9g
脂質	脂質	5.0g	5.7g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	13.6g	14.3g	
炭水化物	炭水化物	9.5g	42.5g	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	13.3g	46.3g	
ナトリウム	ナトリウム	657mg	1097mg	ナトリウム	604mg	1044mg	ナトリウム	656mg	1096mg	ナトリウム	493mg	933mg	ナトリウム	725mg	1165mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.8g	3.0g	
昼 食	★全粥240g	さば塩焼		★全粥240g	えび団子の炊き合せ	卵麦え	★全粥240g	赤魚の生姜煮	麦	★全粥240g	鶏肉の韓国風炒め	麦落	★全粥240g	餃子・焼売セット	卵乳麦	
		インゲンソテー	乳麦		れんこんと人参の甘露煮	麦		スナッフえんどう			ベーコンポテト	卵乳麦か		さつま揚げの味噌炒め	卵麦落	
		中華うま煮	卵乳麦か		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落		パスタのクリーム煮	乳麦		蒸し野菜の塩こうじ和え	卵麦		バンバンジーサラダ	乳麦	
		蒸し鶏のヘルシー和え	乳麦		★味噌汁	麦		キャベツの白だし和え	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	269kcal	428kcal	エネルギー	188kcal	347kcal	エネルギー	195kcal	354kcal	エネルギー	216kcal	375kcal	エネルギー	266kcal	425kcal
蛋白質	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	13.0g	16.7g	
脂質	脂質	16.6g	17.3g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	10.9g	11.6g	
炭水化物	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	18.6g	51.6g	炭水化物	20.6g	53.6g	炭水化物	29.3g	62.3g	
ナトリウム	ナトリウム	920mg	1360mg	ナトリウム	865mg	1305mg	ナトリウム	611mg	1051mg	ナトリウム	740mg	1180mg	ナトリウム	855mg	1295mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
夕 食	★全粥240g	メンチカツ	乳麦	★全粥240g	牛肉とキャベツの炒め物	麦	★全粥240g	甘辛チキン	麦	★全粥240g	天津飯の具(関東風)	卵乳麦	★全粥240g	鶏肉のマーメレード煮	麦	
		ピーマンソテー	卵乳麦		豆腐の柚子あんかけ	麦		オニオンソテー	乳麦		蕪のそぼろ煮	麦		キヌサヤ		
		ツナの玉子とじ	卵乳麦		ブロッコリーのサラダ	麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		マリネサラダ	卵麦		切干大根のカレーきんぴら	乳麦	
		青菜のおろし和え	麦		★味噌汁	麦		若芽と春雨のサラダ	麦		★味噌汁	麦		野菜のピーナツ和え	麦落	
		★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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	273kcal	432kcal	エネルギー	296kcal	455kcal	エネルギー	267kcal	426kcal	エネルギー	212kcal	371kcal
蛋白質	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	11.1g	14.8g	
脂質	脂質	15.5g	16.2g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	11.6g	12.3g	
炭水化物	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	23.3g	56.3g	炭水化物	22.9g	55.9g	炭水化物	16.0g	49.0g	
ナトリウム	ナトリウム	736mg	1176mg	ナトリウム	818mg	1258mg	ナトリウム	889mg	1329mg	ナトリウム	982mg	1422mg	ナトリウム	749mg	1189mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	624kcal	1101kcal	エネルギー	644kcal	1121kcal	エネルギー	620kcal	1097kcal	エネルギー	634kcal	1111kcal	エネルギー	673kcal	1150kcal
	蛋白質	蛋白質	27.8g	38.9g	蛋白質	31.9g	43.0g	蛋白質	31.1g	42.2g	蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	29.3g	40.4g
	脂質	脂質	37.1g	39.2g	脂質	33.5g	35.6g	脂質	31.8g	33.9g	脂質	30.8g	32.9g	脂質	36.1g	38.2g
	炭水化物	炭水化物	43.6g	142.6g	炭水化物	49.7g	148.7g	炭水化物	54.3g	153.3g	炭水化物	59.7g	158.7g	炭水化物	58.6g	157.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2313mg	3633mg	ナトリウム	2287mg	3607mg	ナトリウム	2156mg	3476mg	ナトリウム	2215mg	3535mg	ナトリウム	2329mg	3649mg
	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	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.9g	9.3g

★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

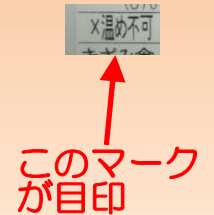


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。