

「刻み食」 週間献立表

	9月6日(月)		9月7日(火)		9月8日(水)		9月9日(木)		9月10日(金)			
朝 食	★全粥240g 厚焼玉子 大根とひじきの煮物 キャベツサラダ ★味噌汁		卵麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 鶏ごぼう 白菜の煮びたし なすのおひたし ★味噌汁		麦 麦 麦 麦		★全粥240g 牛肉とふきのしぐれ煮 野菜トマトビーンズ 白菜の梅しそマヨネーズ和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	147kcal	306kcal	115kcal	274kcal	118kcal	277kcal	236kcal	395kcal	171kcal	330kcal	
	蛋白質	5.2g	8.9g	5.7g	9.4g	7.6g	11.3g	8.2g	11.9g	10.8g	14.5g	
	脂質	8.0g	8.7g	4.6g	5.3g	4.6g	5.3g	16.2g	16.9g	8.2g	8.9g	
	炭水化物	14.5g	47.5g	11.0g	44.0g	11.7g	44.7g	13.8g	46.8g	13.8g	46.8g	
	ナトリウム	594mg	1034mg	534mg	974mg	712mg	1152mg	814mg	1254mg	936mg	1376mg	
塩分	1.5g	2.6g	1.4g	2.5g	1.8g	2.9g	2.1g	3.2g	2.4g	3.5g		
昼 食	★全粥240g 鶏肉と野菜の洋風南蛮漬 さつまいもの炒り煮 オクラのさつぱりオリーブ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g かれい塩焼 人参のレモン煮 豚肉とさくらげの卵炒め 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		麦落 卵麦 麦 麦		★全粥240g 赤魚のみぞれ煮 法蓮草 ホイコーロー マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		麦 麦落 卵麦 麦	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	236kcal	395kcal	220kcal	379kcal	280kcal	439kcal	283kcal	442kcal	219kcal	378kcal	
	蛋白質	11.6g	15.3g	19.2g	22.9g	12.5g	16.2g	17.3g	21.0g	12.6g	16.3g	
	脂質	11.2g	11.9g	10.8g	11.5g	12.8g	13.5g	14.5g	15.2g	11.9g	12.6g	
	炭水化物	22.3g	55.3g	10.6g	43.6g	29.0g	62.0g	19.9g	52.9g	14.9g	47.9g	
	ナトリウム	668mg	1108mg	785mg	1225mg	1064mg	1504mg	793mg	1233mg	689mg	1129mg	
塩分	1.7g	2.8g	2.0g	3.1g	2.7g	3.8g	2.0g	3.1g	1.8g	2.9g		
夕 食	★全粥240g プリの磯辺焼 キャベツソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 法蓮草とツナのトマトマリネ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g キャベツメンチ ピーマンのおかか和え 四色煮豆 れんこんサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 菜の花のクリーム煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	249kcal	408kcal	335kcal	494kcal	244kcal	403kcal	173kcal	332kcal	235kcal	394kcal	
	蛋白質	16.2g	19.9g	10.5g	14.2g	10.9g	14.6g	6.4g	10.1g	13.6g	17.3g	
	脂質	14.8g	15.5g	20.7g	21.4g	15.2g	15.9g	5.6g	6.3g	11.2g	11.9g	
	炭水化物	11.2g	44.2g	26.2g	59.2g	14.9g	47.9g	24.6g	57.6g	21.4g	54.4g	
	ナトリウム	845mg	1285mg	630mg	1070mg	683mg	1123mg	725mg	1165mg	757mg	1197mg	
塩分	2.1g	3.3g	1.6g	2.7g	1.7g	2.9g	1.8g	3.0g	1.9g	3.0g		
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	632kcal	1109kcal	670kcal	1147kcal	642kcal	1119kcal	692kcal	1169kcal	625kcal	1102kcal	
	蛋白質	33.0g	44.1g	35.4g	46.5g	31.0g	42.1g	31.9g	43.0g	37.0g	48.1g	
	脂質	34.0g	36.1g	36.1g	38.2g	32.6g	34.7g	36.3g	38.4g	31.3g	33.4g	
	炭水化物	48.0g	147.0g	47.8g	146.8g	55.6g	154.6g	58.3g	157.3g	50.1g	149.1g	
	ナトリウム	2107mg	3427mg	1949mg	3269mg	2459mg	3779mg	2332mg	3652mg	2382mg	3702mg	
	塩分	5.3g	8.7g	5.0g	8.3g	6.2g	9.6g	5.9g	9.3g	6.1g	9.4g	

★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

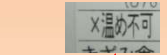


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。