

「刻み食」 週間献立表

	9月13日(月)		9月14日(火)		9月15日(水)		9月16日(木)		9月17日(金)							
朝 食	★全粥240g	油揚げの玉子とじ	卵麦	★全粥240g	鶏肉のすき焼き	麦	★全粥240g	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	★全粥240g	しめじの中華玉子とじ	卵乳麦		
		さつまいもの甘露煮	麦		一口ナスのオランダ煮	麦		三色炒め煮	麦落	ふきと人参の甘露煮	麦		切干とインゲンの煮物	麦		
		インゲンのごま和え	麦		人参しりしり	麦		青菜のマヨネーズ和え	卵麦	コールスローサラダ	卵麦		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		★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	160kcal	319kcal	エネルギー	141kcal	300kcal	エネルギー	206kcal	365kcal	エネルギー	188kcal	347kcal	エネルギー	103kcal	262kcal
	蛋白質	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	9.8g	13.5g	蛋白質	3.2g	6.9g
脂質	脂質	6.0g	6.7g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	6.4g	7.1g	
炭水化物	炭水化物	21.6g	54.6g	炭水化物	7.6g	40.6g	炭水化物	21.9g	54.9g	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	9.3g	42.3g	
ナトリウム	ナトリウム	380mg	820mg	ナトリウム	394mg	834mg	ナトリウム	628mg	1068mg	ナトリウム	490mg	930mg	ナトリウム	630mg	1070mg	
塩分	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
昼 食	★全粥240g	ブリのごま醤油焼	麦	★全粥240g	焼肉塩炒め	麦か	★全粥240g	和風唐揚げ	麦	★全粥240g	太刀魚の青じそ焼	麦	★全粥240g	麻婆豆腐	麦落か	
		ふきのきんぴら	麦		ごぼう大豆	麦		スパソテー	乳麦		人参グラッセ	乳麦		竹の子と春雨の煮物	麦	
		豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落		とうふのかに玉あんかけ	卵麦		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か		ベーコンと白菜のマリネ	卵乳麦	
		春雨のサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		野菜のおひたし	麦		ブロッコリーのサラダ	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	335kcal	494kcal	エネルギー	312kcal	471kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	191kcal	350kcal	エネルギー	252kcal	411kcal
蛋白質	蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	17.9g	21.6g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	10.5g	14.2g	
脂質	脂質	22.6g	23.3g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	14.1g	14.8g	
炭水化物	炭水化物	16.0g	49.0g	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	29.0g	62.0g	炭水化物	10.4g	43.4g	炭水化物	20.7g	53.7g	
ナトリウム	ナトリウム	830mg	1270mg	ナトリウム	799mg	1239mg	ナトリウム	917mg	1357mg	ナトリウム	883mg	1323mg	ナトリウム	1019mg	1459mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.6g	3.7g	
夕 食	★全粥240g	照焼チキン	麦	★全粥240g	豆腐ハンバーグ	卵	★全粥240g	あぶらかれい味噌煮		★全粥240g	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	★全粥240g	白身魚のムニエル	卵乳麦	
		うま塩キャベツ	麦か		きのこあん	麦		インゲン			法蓮草と油揚げの煮物	麦		野菜のバジルチーズ焼き	乳	
		野菜のおろし煮	麦		れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦		豚肉と大根のピリ辛煮	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		オクラのごま和え	乳麦	
		切干と法蓮草のおひたし	麦		蒸し鶏とぜんまいのマリネ	麦		もずくの酢の物	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	190kcal	349kcal	エネルギー	185kcal	344kcal	エネルギー	212kcal	371kcal	エネルギー	247kcal	406kcal	エネルギー	262kcal	421kcal
蛋白質	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	18.5g	22.2g	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	14.3g	18.0g	
脂質	脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	12.4g	13.1g	
炭水化物	炭水化物	19.5g	52.5g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	21.5g	54.5g	炭水化物	22.7g	55.7g	
ナトリウム	ナトリウム	809mg	1249mg	ナトリウム	955mg	1395mg	ナトリウム	805mg	1245mg	ナトリウム	945mg	1385mg	ナトリウム	553mg	993mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	
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	685kcal	1162kcal	エネルギー	638kcal	1115kcal	エネルギー	696kcal	1173kcal	エネルギー	626kcal	1103kcal	エネルギー	617kcal	1094kcal
	蛋白質	蛋白質	33.0g	44.1g	蛋白質	31.7g	42.8g	蛋白質	37.9g	49.0g	蛋白質	34.7g	45.8g	蛋白質	28.0g	39.1g
	脂質	脂質	36.1g	38.2g	脂質	35.5g	37.6g	脂質	31.4g	33.5g	脂質	34.2g	36.3g	脂質	32.9g	35.0g
	炭水化物	炭水化物	57.1g	156.1g	炭水化物	44.3g	143.3g	炭水化物	64.4g	163.4g	炭水化物	46.2g	145.2g	炭水化物	52.7g	151.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2019mg	3339mg	ナトリウム	2148mg	3468mg	ナトリウム	2350mg	3670mg	ナトリウム	2318mg	3638mg	ナトリウム	2202mg	3522mg
	塩分	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.6g	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。