

「刻み食」 週間献立表

	9月20日(月)		9月21日(火)		9月22日(水)		9月23日(木)		9月24日(金)		
朝 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
	大根と豚肉の甘辛煮	麦落卵麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	豚肉と白菜のトマト煮込み	乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	厚焼玉子	卵麦	
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	麦	ふきの含め煮	乳麦	ベーコンと野菜のソテー	卵乳麦	さつま芋のレモン煮	麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	
	一夜漬(白菜・人参)	麦	切干と人参のハリハリ	麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	きのこの佃煮	麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	
	★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	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	153kcal	312kcal	106kcal	265kcal	233kcal	392kcal	149kcal	308kcal	174kcal	333kcal
蛋白質	5.9g	9.6g	5.8g	9.5g	6.4g	10.1g	2.9g	6.6g	7.2g	10.9g	
脂質	9.6g	10.3g	2.7g	3.4g	14.9g	15.6g	5.7g	6.4g	10.7g	11.4g	
炭水化物	10.2g	43.2g	14.3g	47.3g	17.3g	50.3g	20.9g	53.9g	13.2g	46.2g	
ナトリウム	592mg	1032mg	735mg	1175mg	479mg	919mg	360mg	800mg	636mg	1076mg	
塩分	1.5g	2.6g	1.9g	3.0g	1.2g	2.3g	0.9g	2.0g	1.6g	2.7g	
昼 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
	煮込みハンバーグ	乳麦	赤魚の生姜煮	麦	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	鶏の酒蒸し香味ソース	麦	ホッケの幽庵焼	麦	
	キヌサヤ	麦	菜の花	麦	スナッフえんどう	麦	人参グラッセ	乳麦	きのこのソテー	乳麦	
	春雨のごま炒め	卵麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	大豆と人参の煮物	麦	白菜と若布の煮物	麦	麩と豚肉のチャンプルー	卵乳麦	
	菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦	南瓜サラダ	卵乳麦	菜の花ときのこの和え物	麦	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦	根菜の柚子マリネ	卵乳麦	
	★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	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	231kcal	390kcal	268kcal	427kcal	203kcal	362kcal	271kcal	430kcal	214kcal	373kcal	
蛋白質	10.4g	14.1g	14.0g	17.7g	11.6g	15.3g	14.1g	17.8g	14.8g	18.5g	
脂質	9.9g	10.6g	13.9g	14.6g	8.9g	9.6g	17.2g	17.9g	8.1g	8.8g	
炭水化物	24.1g	57.1g	21.5g	54.5g	21.2g	54.2g	12.7g	45.7g	17.7g	50.7g	
ナトリウム	847mg	1287mg	730mg	1170mg	732mg	1172mg	952mg	1392mg	692mg	1132mg	
塩分	2.2g	3.3g	1.9g	3.0g	1.9g	3.0g	2.4g	3.5g	1.8g	2.9g	
夕 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
	鯖の照焼	麦	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	揚げ豆腐の南蛮づけ	麦	ます白糍焼	麦	豚肉のおろし煮	麦	
	塩枝豆	麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦落	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	ピーマンのおかか和え	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	
	蕪のそぼろ煮	麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦	大根と青菜の柚子和え	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	オクラのボン酢ジュレ和え	麦	
	五目野菜の甘酢和え	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	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	252kcal	411kcal	285kcal	444kcal	217kcal	376kcal	240kcal	399kcal	280kcal	439kcal	
蛋白質	12.9g	16.6g	11.6g	15.3g	10.8g	14.5g	17.8g	21.5g	13.0g	16.7g	
脂質	15.0g	15.7g	20.0g	20.7g	11.5g	12.2g	9.5g	10.2g	19.1g	19.8g	
炭水化物	15.0g	48.0g	12.7g	45.7g	17.9g	50.9g	19.1g	52.1g	11.8g	44.8g	
ナトリウム	668mg	1108mg	849mg	1289mg	982mg	1422mg	756mg	1196mg	894mg	1334mg	
塩分	1.7g	2.8g	2.2g	3.3g	2.5g	3.6g	1.9g	3.0g	2.3g	3.4g	
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	
	エネルギー	636kcal	1113kcal	659kcal	1136kcal	653kcal	1130kcal	660kcal	1137kcal	668kcal	1145kcal
	蛋白質	29.2g	40.3g	31.4g	42.5g	28.8g	39.9g	34.8g	45.9g	35.0g	46.1g
	脂質	34.5g	36.6g	36.6g	38.7g	35.3g	37.4g	32.4g	34.5g	37.9g	40.0g
	炭水化物	49.3g	148.3g	48.5g	147.5g	56.4g	155.4g	52.7g	151.7g	42.7g	141.7g
	ナトリウム	2107mg	3427mg	2314mg	3634mg	2193mg	3513mg	2068mg	3388mg	2222mg	3542mg
	塩分	5.4g	8.7g	6.0g	9.3g	5.6g	8.9g	5.2g	8.5g	5.7g	9.0g

★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

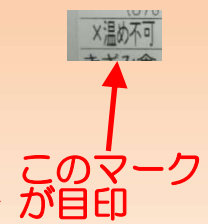


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。