

「刻み食」 週間献立表

	9月27日(月)		9月28日(火)		9月29日(水)		9月30日(木)		10月1日(金)											
朝 食	★全粥240g	肉団子と白菜の煮物 ブロッコリーの煮物 ひじきとゴボウのナムル	卵乳麦 麦 麦	★全粥240g	ミートインオムレツ バジルスパ マリーネサラダ	卵麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g	豚肉と厚揚げの煮物 れんこんサラダ ごま昆布	乳麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g	油揚げの玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 かひらのピーナッツ味噌和え	卵麦 乳麦 乳麦落 麦	★全粥240g	菜の花と牛肉の煮物 ひじきと大豆の煮物 もずくの酢の物	麦 麦 麦 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	126kcal	285kcal	エネルギー	エネルギー	139kcal	298kcal	エネルギー	エネルギー	156kcal	315kcal	エネルギー	エネルギー	138kcal	297kcal	エネルギー	エネルギー	215kcal	374kcal
	蛋白質	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	蛋白質	4.6g	8.3g	蛋白質	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	蛋白質	10.5g	14.2g
	脂質	脂質	5.8g	6.5g	脂質	脂質	7.7g	8.4g	脂質	脂質	9.8g	10.5g	脂質	脂質	5.8g	6.5g	脂質	脂質	12.9g	13.6g
	炭水化物	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	炭水化物	12.5g	45.5g	炭水化物	炭水化物	12.3g	45.3g	炭水化物	炭水化物	13.7g	46.7g
	ナトリウム	ナトリウム	607mg	1047mg	ナトリウム	ナトリウム	442mg	882mg	ナトリウム	ナトリウム	445mg	885mg	ナトリウム	ナトリウム	556mg	996mg	ナトリウム	ナトリウム	570mg	1010mg
塩分	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.6g	
昼 食	★全粥240g	白身魚のガーリックオイル焼き ピーマンソテー 五色煮豆 春菊の酢味噌和え	乳 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g	鶏肉の韓国風炒め 切干と焼肉のオイスター炒め 野菜の三杯酢	麦落 麦 麦 麦	★全粥240g	アジのみりん焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏ごぼう かにかまと春雨の中華和え	麦 乳麦か 麦 卵麦 麦	★全粥240g	鶏もも竜田揚げ 人参グラッセ パスタのクリーム煮 白菜と若芽のナムル	卵麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g	えび団子の炊き合せ きんぴられんこん コールスローサラダ	卵麦え 麦 卵麦 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	212kcal	371kcal	エネルギー	エネルギー	228kcal	387kcal	エネルギー	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	エネルギー	292kcal	451kcal	エネルギー	エネルギー	223kcal	382kcal
	蛋白質	蛋白質	17.4g	21.1g	蛋白質	蛋白質	13.3g	17.0g	蛋白質	蛋白質	16.2g	19.9g	蛋白質	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.3g
	脂質	脂質	7.3g	8.0g	脂質	脂質	11.2g	11.9g	脂質	脂質	9.7g	10.4g	脂質	脂質	15.8g	16.5g	脂質	脂質	11.4g	12.1g
	炭水化物	炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	炭水化物	25.1g	58.1g	炭水化物	炭水化物	25.5g	58.5g	炭水化物	炭水化物	23.1g	56.1g
	ナトリウム	ナトリウム	904mg	1344mg	ナトリウム	ナトリウム	941mg	1381mg	ナトリウム	ナトリウム	770mg	1210mg	ナトリウム	ナトリウム	931mg	1371mg	ナトリウム	ナトリウム	780mg	1220mg
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕 食	★全粥240g	牛肉とキャベツの炒め物 赤玉南瓜煮 大根の梅和え	麦 麦 麦 麦	★全粥240g	サワラのエスカベッシュ 豚バラと白菜のクリーム煮込み 法蓮草とハムのマリーネ	乳麦 乳麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g	トマト煮込みハンバーグ アスパラ ひじきとベーコンの煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ	乳麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	中華丼の具 ナスの油炒め 大根の甘酢漬け	麦え 麦 麦	★全粥240g	赤魚の酒粕焼 インゲンソテー 豚肉と野菜の生姜炒め 法蓮草ときのおひたし	麦 乳麦 麦 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	291kcal	450kcal	エネルギー	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	エネルギー	201kcal	360kcal	エネルギー	エネルギー	198kcal	357kcal
	蛋白質	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	蛋白質	17.5g	21.2g
	脂質	脂質	17.8g	18.5g	脂質	脂質	14.2g	14.9g	脂質	脂質	11.7g	12.4g	脂質	脂質	10.0g	10.7g	脂質	脂質	6.1g	6.8g
	炭水化物	炭水化物	20.8g	53.8g	炭水化物	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	炭水化物	25.2g	58.2g	炭水化物	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	炭水化物	17.4g	50.4g
	ナトリウム	ナトリウム	1033mg	1473mg	ナトリウム	ナトリウム	956mg	1396mg	ナトリウム	ナトリウム	801mg	1241mg	ナトリウム	ナトリウム	872mg	1312mg	ナトリウム	ナトリウム	913mg	1353mg
塩分	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	
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	629kcal	1106kcal	エネルギー	エネルギー	622kcal	1099kcal	エネルギー	エネルギー	671kcal	1148kcal	エネルギー	エネルギー	631kcal	1108kcal	エネルギー	エネルギー	636kcal	1113kcal
	蛋白質	蛋白質	33.7g	44.8g	蛋白質	蛋白質	34.2g	45.3g	蛋白質	蛋白質	31.4g	42.5g	蛋白質	蛋白質	32.9g	44.0g	蛋白質	蛋白質	35.6g	46.7g
	脂質	脂質	30.9g	33.0g	脂質	脂質	33.1g	35.2g	脂質	脂質	31.2g	33.3g	脂質	脂質	31.6g	33.7g	脂質	脂質	30.4g	32.5g
	炭水化物	炭水化物	54.3g	153.3g	炭水化物	炭水化物	45.1g	144.1g	炭水化物	炭水化物	62.8g	161.8g	炭水化物	炭水化物	53.5g	152.5g	炭水化物	炭水化物	54.2g	153.2g
ナトリウム	ナトリウム	2544mg	3864mg	ナトリウム	ナトリウム	2339mg	3659mg	ナトリウム	ナトリウム	2016mg	3336mg	ナトリウム	ナトリウム	2359mg	3679mg	ナトリウム	ナトリウム	2263mg	3583mg	
塩分	食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.1g	

★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。