

「刻み食」 週間献立表

	10月4日(月)		10月5日(火)		10月6日(水)		10月7日(木)		10月8日(金)							
朝 食	★全粥240g	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	★全粥240g	牛ごぼうの生姜煮	麦	★全粥240g	春菊と厚揚げの煮物	乳麦	★全粥240g	麩の玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	白身魚のしんじょう	卵麦	
		竹の子と春雨の煮物	麦		さつま揚げと小松菜の煮浸し	麦		ふきと人参の甘露煮	麦		白菜ときのこの煮物	麦		れんこんの五目炒め煮	麦	
		一夜漬(白菜人参)	麦		きくらげの甘酢和え	麦		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦		切干と人参のハリハリ	麦		バンバンジーサラダ	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	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	131kcal	290kcal	エネルギー	200kcal	359kcal	エネルギー	111kcal	270kcal	エネルギー	102kcal	261kcal	エネルギー	173kcal	332kcal
	蛋白質	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質	4.5g	8.2g	蛋白質	3.8g	7.5g	蛋白質	8.2g	11.9g
脂質	脂質	7.3g	8.0g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	3.5g	4.2g	脂質	10.2g	10.9g	
炭水化物	炭水化物	11.6g	44.6g	炭水化物	19.2g	52.2g	炭水化物	10.6g	43.6g	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	12.1g	45.1g	
ナトリウム	ナトリウム	849mg	1289mg	ナトリウム	627mg	1067mg	ナトリウム	543mg	983mg	ナトリウム	688mg	1128mg	ナトリウム	538mg	978mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g	
昼 食	★全粥240g	鶏肉のごま醤油焼き	麦	★全粥240g	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	★全粥240g	和風唐揚げ	麦	★全粥240g	揚げ豆腐の南蛮づけ	麦	★全粥240g	オニオンソースハンバーグ	乳麦	
		チンゲン菜ソテー	乳麦		ブロッコリー	卵乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か		アスパラ	乳	
		ツナと大豆の炒め煮	麦		根菜のごま酢炒め	麦		大豆と椎茸の煮物	麦		レモンかぼちゃ	卵乳麦		野菜のパジルチーズ焼き	乳	
		五目野菜の甘酢和え	麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		野菜のおひたし	麦		★味噌汁	麦		ベーコンと白菜のマリネ	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	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	278kcal	437kcal	エネルギー	320kcal	479kcal	エネルギー	285kcal	444kcal	エネルギー	305kcal	464kcal	エネルギー	233kcal	392kcal
蛋白質	蛋白質	17.2g	20.9g	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	10.3g	14.0g	
脂質	脂質	15.7g	16.4g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	9.6g	10.3g	
炭水化物	炭水化物	16.4g	49.4g	炭水化物	37.8g	70.8g	炭水化物	28.9g	61.9g	炭水化物	23.8g	56.8g	炭水化物	23.9g	56.9g	
ナトリウム	ナトリウム	806mg	1246mg	ナトリウム	959mg	1399mg	ナトリウム	843mg	1283mg	ナトリウム	820mg	1260mg	ナトリウム	798mg	1238mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕 食	★全粥240g	焼肉塩炒め	麦か	★全粥240g	白身魚の味噌煮		★全粥240g	カルビ丼の具	麦落	★全粥240g	アジの昆布醤油焼	麦	★全粥240g	田楽煮	麦	
		野菜のおろし煮	麦		法蓮草			白菜のスープ煮	乳麦		人参グラッセ	乳麦		豚肉としめじの生姜炒め	麦	
		菜の花のおひたし	麦		豚肉と大根の煮物	麦		春雨の中華和え	卵乳麦		大根と鶏肉のバター醤油	乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦	
		★味噌汁	麦		オクラのさっぱりオリーブ	卵麦		★味噌汁	麦		ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦		★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	253kcal	412kcal	エネルギー	193kcal	352kcal	エネルギー	319kcal	478kcal	エネルギー	220kcal	379kcal	エネルギー	215kcal	374kcal
	蛋白質	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	19.2g	22.9g	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	17.4g	21.1g	蛋白質	10.1g	13.8g
脂質	脂質	14.8g	15.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	11.3g	12.0g	
炭水化物	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	25.5g	58.5g	炭水化物	12.2g	45.2g	炭水化物	18.9g	51.9g	
ナトリウム	ナトリウム	811mg	1251mg	ナトリウム	898mg	1338mg	ナトリウム	1101mg	1541mg	ナトリウム	837mg	1277mg	ナトリウム	990mg	1430mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	
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	662kcal	1139kcal	エネルギー	713kcal	1190kcal	エネルギー	715kcal	1192kcal	エネルギー	627kcal	1104kcal	エネルギー	621kcal	1098kcal
	蛋白質	蛋白質	35.2g	46.3g	蛋白質	32.9g	44.0g	蛋白質	29.6g	40.7g	蛋白質	30.4g	41.5g	蛋白質	28.6g	39.7g
	脂質	脂質	37.8g	39.9g	脂質	33.4g	35.5g	脂質	37.6g	39.7g	脂質	33.7g	35.8g	脂質	31.1g	33.2g
	炭水化物	炭水化物	44.8g	143.8g	炭水化物	71.5g	170.5g	炭水化物	65.0g	164.0g	炭水化物	49.8g	148.8g	炭水化物	54.9g	153.9g
	ナトリウム	ナトリウム	2466mg	3786mg	ナトリウム	2484mg	3804mg	ナトリウム	2487mg	3807mg	ナトリウム	2345mg	3665mg	ナトリウム	2326mg	3646mg
	塩分	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.9g	9.2g

★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

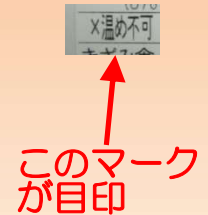


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。