

「刻み食」 週間献立表

	6月6日(月)		6月7日(火)		6月8日(水)		6月9日(木)		6月10日(金)							
朝 食	★全粥240g	厚焼玉子	卵麦	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	白菜の梅しそマヨネーズ和え	★味噌汁	麦	★全粥240g	厚焼玉子	卵麦	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	白菜の梅しそマヨネーズ和え	★味噌汁	麦
	★全粥240g	厚焼玉子	卵麦	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	白菜の梅しそマヨネーズ和え	★味噌汁	麦	★全粥240g	厚焼玉子	卵麦	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	白菜の梅しそマヨネーズ和え	★味噌汁	麦
	★全粥240g	厚焼玉子	卵麦	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	白菜の梅しそマヨネーズ和え	★味噌汁	麦	★全粥240g	厚焼玉子	卵麦	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	白菜の梅しそマヨネーズ和え	★味噌汁	麦
	★全粥240g	厚焼玉子	卵麦	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	白菜の梅しそマヨネーズ和え	★味噌汁	麦	★全粥240g	厚焼玉子	卵麦	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	白菜の梅しそマヨネーズ和え	★味噌汁	麦
	★全粥240g	厚焼玉子	卵麦	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	白菜の梅しそマヨネーズ和え	★味噌汁	麦	★全粥240g	厚焼玉子	卵麦	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	白菜の梅しそマヨネーズ和え	★味噌汁	麦
	★全粥240g	厚焼玉子	卵麦	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	白菜の梅しそマヨネーズ和え	★味噌汁	麦	★全粥240g	厚焼玉子	卵麦	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	白菜の梅しそマヨネーズ和え	★味噌汁	麦
	★全粥240g	厚焼玉子	卵麦	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	白菜の梅しそマヨネーズ和え	★味噌汁	麦	★全粥240g	厚焼玉子	卵麦	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	白菜の梅しそマヨネーズ和え	★味噌汁	麦
栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	エネルギー	170kcal	329kcal	エネルギー	エネルギー	171kcal	330kcal	エネルギー	エネルギー	142kcal	301kcal	エネルギー	エネルギー	153kcal	312kcal	
蛋白質	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	蛋白質	6.5g	10.2g	
脂質	脂質	10.2g	10.9g	脂質	脂質	10.6g	11.3g	脂質	脂質	7.5g	8.2g	脂質	脂質	10.0g	10.7g	
炭水化物	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	炭水化物	11.4g	44.4g	炭水化物	炭水化物	9.4g	42.4g	
ナトリウム	ナトリウム	676mg	1116mg	ナトリウム	ナトリウム	511mg	951mg	ナトリウム	ナトリウム	655mg	1095mg	ナトリウム	ナトリウム	430mg	870mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.2g	
昼 食	★全粥240g	ホッケの磯辺焼	麦	麦	人参のきんぴら	豚バラと白菜のクリーム煮込み	★味噌汁	麦	★全粥240g	ホッケの磯辺焼	麦	麦	人参のきんぴら	豚バラと白菜のクリーム煮込み	★味噌汁	麦
	★全粥240g	ホッケの磯辺焼	麦	麦	人参のきんぴら	豚バラと白菜のクリーム煮込み	★味噌汁	麦	★全粥240g	ホッケの磯辺焼	麦	麦	人参のきんぴら	豚バラと白菜のクリーム煮込み	★味噌汁	麦
	★全粥240g	ホッケの磯辺焼	麦	麦	人参のきんぴら	豚バラと白菜のクリーム煮込み	★味噌汁	麦	★全粥240g	ホッケの磯辺焼	麦	麦	人参のきんぴら	豚バラと白菜のクリーム煮込み	★味噌汁	麦
	★全粥240g	ホッケの磯辺焼	麦	麦	人参のきんぴら	豚バラと白菜のクリーム煮込み	★味噌汁	麦	★全粥240g	ホッケの磯辺焼	麦	麦	人参のきんぴら	豚バラと白菜のクリーム煮込み	★味噌汁	麦
	★全粥240g	ホッケの磯辺焼	麦	麦	人参のきんぴら	豚バラと白菜のクリーム煮込み	★味噌汁	麦	★全粥240g	ホッケの磯辺焼	麦	麦	人参のきんぴら	豚バラと白菜のクリーム煮込み	★味噌汁	麦
	★全粥240g	ホッケの磯辺焼	麦	麦	人参のきんぴら	豚バラと白菜のクリーム煮込み	★味噌汁	麦	★全粥240g	ホッケの磯辺焼	麦	麦	人参のきんぴら	豚バラと白菜のクリーム煮込み	★味噌汁	麦
	★全粥240g	ホッケの磯辺焼	麦	麦	人参のきんぴら	豚バラと白菜のクリーム煮込み	★味噌汁	麦	★全粥240g	ホッケの磯辺焼	麦	麦	人参のきんぴら	豚バラと白菜のクリーム煮込み	★味噌汁	麦
栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	エネルギー	196kcal	355kcal	エネルギー	エネルギー	170kcal	329kcal	エネルギー	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	エネルギー	259kcal	418kcal	
蛋白質	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	蛋白質	9.3g	13.0g	
脂質	脂質	10.3g	11.0g	脂質	脂質	5.7g	6.4g	脂質	脂質	13.3g	14.0g	脂質	脂質	10.9g	11.6g	
炭水化物	炭水化物	10.8g	43.8g	炭水化物	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	炭水化物	31.9g	64.9g	
ナトリウム	ナトリウム	655mg	1095mg	ナトリウム	ナトリウム	829mg	1269mg	ナトリウム	ナトリウム	919mg	1359mg	ナトリウム	ナトリウム	729mg	1169mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕 食	★全粥240g	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	麦	豆腐のかい風あんかけ	春雨のサラダ	★味噌汁	麦	★全粥240g	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	麦	豆腐のかい風あんかけ	春雨のサラダ	★味噌汁	麦
	★全粥240g	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	麦	豆腐のかい風あんかけ	春雨のサラダ	★味噌汁	麦	★全粥240g	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	麦	豆腐のかい風あんかけ	春雨のサラダ	★味噌汁	麦
	★全粥240g	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	麦	豆腐のかい風あんかけ	春雨のサラダ	★味噌汁	麦	★全粥240g	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	麦	豆腐のかい風あんかけ	春雨のサラダ	★味噌汁	麦
	★全粥240g	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	麦	豆腐のかい風あんかけ	春雨のサラダ	★味噌汁	麦	★全粥240g	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	麦	豆腐のかい風あんかけ	春雨のサラダ	★味噌汁	麦
	★全粥240g	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	麦	豆腐のかい風あんかけ	春雨のサラダ	★味噌汁	麦	★全粥240g	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	麦	豆腐のかい風あんかけ	春雨のサラダ	★味噌汁	麦
	★全粥240g	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	麦	豆腐のかい風あんかけ	春雨のサラダ	★味噌汁	麦	★全粥240g	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	麦	豆腐のかい風あんかけ	春雨のサラダ	★味噌汁	麦
	★全粥240g	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	麦	豆腐のかい風あんかけ	春雨のサラダ	★味噌汁	麦	★全粥240g	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	麦	豆腐のかい風あんかけ	春雨のサラダ	★味噌汁	麦
栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	エネルギー	238kcal	397kcal	エネルギー	エネルギー	275kcal	434kcal	エネルギー	エネルギー	267kcal	426kcal	エネルギー	エネルギー	260kcal	419kcal	
蛋白質	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	蛋白質	17.4g	21.1g	蛋白質	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	蛋白質	15.6g	19.3g	
脂質	脂質	13.3g	14.0g	脂質	脂質	16.9g	17.6g	脂質	脂質	16.9g	17.6g	脂質	脂質	14.1g	14.8g	
炭水化物	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	炭水化物	17.0g	50.0g	
ナトリウム	ナトリウム	709mg	1149mg	ナトリウム	ナトリウム	1051mg	1491mg	ナトリウム	ナトリウム	666mg	1106mg	ナトリウム	ナトリウム	824mg	1264mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	604kcal	1081kcal	エネルギー	エネルギー	616kcal	1093kcal	エネルギー	エネルギー	671kcal	1148kcal	エネルギー	エネルギー	672kcal	1149kcal
	蛋白質	蛋白質	30.5g	41.6g	蛋白質	蛋白質	33.4g	44.5g	蛋白質	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	蛋白質	31.4g	42.5g
	脂質	脂質	33.8g	35.9g	脂質	脂質	33.2g	35.3g	脂質	脂質	37.7g	39.8g	脂質	脂質	35.0g	37.1g
	炭水化物	炭水化物	42.6g	141.6g	炭水化物	炭水化物	43.4g	142.4g	炭水化物	炭水化物	50.1g	149.1g	炭水化物	炭水化物	58.3g	157.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2040mg	3360mg	ナトリウム	ナトリウム	2391mg	3711mg	ナトリウム	ナトリウム	2240mg	3560mg	ナトリウム	ナトリウム	1983mg	3303mg
	塩分	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	5.1g	8.4g

★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。