

「刻み食」 週間献立表

	6月20日(月)		6月21日(火)		6月22日(水)		6月23日(木)		6月24日(金)		
朝 食	★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 カブフラワーとウィンナーのカレー炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	麦落乳麦卵麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	卵麦乳麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 切干と法蓮草のごまマヨネーズ 椎茸昆布 ★味噌汁	卵麦卵麦	★全粥240g 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のごま炒め ひじき煮 ★味噌汁	乳麦麦	★全粥240g クラムチャウダー れんこんと人参の甘露煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁	卵乳麦	
	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	183kcal	342kcal	100kcal	259kcal	165kcal	324kcal	156kcal	315kcal	163kcal	322kcal
	蛋白質	5.7g	9.4g	7.1g	10.8g	5.9g	9.6g	4.8g	8.5g	6.2g	9.9g
	脂質	12.7g	13.4g	2.3g	3.0g	11.0g	11.7g	8.5g	9.2g	8.2g	8.9g
	炭水化物	10.1g	43.1g	13.2g	46.2g	12.3g	45.3g	14.8g	47.8g	16.0g	49.0g
	ナトリウム	531mg	971mg	584mg	1024mg	702mg	1142mg	558mg	998mg	568mg	1008mg
	塩分	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.5g	2.6g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.4g	2.6g
昼 食	★全粥240g 赤魚の醤油バター焼き うま塩キャベツ 筑前煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁	乳麦麦か	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー 菜の花とベーコンのバスタ コールスローサラダ ★味噌汁	麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ スナッフえんどう ごぼう大豆 じゃが芋の中華風サラダ ★味噌汁	乳麦	★全粥240g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 なすのトロ口生姜煮 カブフラワーのピナツ味噌和え ★味噌汁	乳麦麦	★全粥240g 天津飯の具(関東風) キャベツと豚肉の味噌炒め ごぼうの柚子風味 ★味噌汁	卵乳麦	
	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	201kcal	360kcal	298kcal	457kcal	230kcal	389kcal	297kcal	456kcal	278kcal	437kcal
	蛋白質	18.6g	22.3g	12.9g	16.6g	12.4g	16.1g	10.9g	14.6g	11.2g	14.9g
	脂質	7.4g	8.1g	16.6g	17.3g	7.1g	7.8g	18.5g	19.2g	14.6g	15.3g
	炭水化物	16.1g	49.1g	23.6g	56.6g	26.9g	59.9g	17.7g	50.7g	24.7g	57.7g
	ナトリウム	1085mg	1525mg	776mg	1216mg	750mg	1190mg	792mg	1232mg	1044mg	1484mg
	塩分	食塩相当量 2.8g	3.9g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 2.7g	3.8g
夕 食	★全粥240g ロールキャベツのトマト煮込み アスパラ 四色煮豆 かぼちゃのオリブサラダ ★味噌汁	卵乳麦	★全粥240g 太刀魚の青じそ焼 人参のきんぴら 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁	麦	★全粥240g 八宝菜 高野豆腐の味噌煮 オクラのさっぱりオリーブ ★味噌汁	え	★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 ピーマンソテー 大根とツナの炒め物 ジャガベーコンサラダ ★味噌汁	卵乳麦	★全粥240g 麻婆豆腐 白菜の煮びたし 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁	麦落か	
	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	243kcal	402kcal	232kcal	391kcal	215kcal	374kcal	221kcal	380kcal	173kcal	332kcal
	蛋白質	8.9g	12.6g	17.1g	20.8g	12.6g	16.3g	13.1g	16.8g	10.8g	14.5g
	脂質	13.1g	13.8g	12.1g	12.8g	11.7g	12.4g	10.4g	11.1g	7.2g	7.9g
	炭水化物	22.1g	55.1g	13.0g	46.0g	14.3g	47.3g	18.4g	51.4g	18.1g	51.1g
	ナトリウム	835mg	1275mg	1005mg	1445mg	966mg	1406mg	870mg	1310mg	916mg	1356mg
	塩分	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.6g	3.7g	食塩相当量 2.5g	3.6g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 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	栄養価
	エネルギー	627kcal	1104kcal	630kcal	1107kcal	610kcal	1087kcal	674kcal	1151kcal	614kcal	1091kcal
	蛋白質	33.2g	44.3g	37.1g	48.2g	30.9g	42.0g	28.8g	39.9g	28.2g	39.3g
	脂質	33.2g	35.3g	31.0g	33.1g	29.8g	31.9g	37.4g	39.5g	30.0g	32.1g
	炭水化物	48.3g	147.3g	49.8g	148.8g	53.5g	152.5g	50.9g	149.9g	58.8g	157.8g
	ナトリウム	2451mg	3771mg	2365mg	3685mg	2418mg	3738mg	2220mg	3540mg	2528mg	3848mg
塩分	食塩相当量 6.3g	9.6g	食塩相当量 6.1g	9.4g	食塩相当量 6.2g	9.5g	食塩相当量 5.6g	8.9g	食塩相当量 6.4g	9.8g	

★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。