

# 「刻み食」 週間献立表

	7月11日(月)		7月12日(火)		7月13日(水)		7月14日(木)		7月15日(金)			
朝 食	★全粥240g	鶏と大根の味噌煮	麦	★全粥240g	スクランブルエッグ	卵乳	★全粥240g	和風ポトフ	乳麦	★全粥240g	じぶ風煮物	麦
		竹の子と人参のおかか煮	麦		きんぴられんこん	麦		大根と竹輪の煮物	麦		ひじきの具だくさん煮	麦
		コールスローサラダ	卵麦		バンバンジーサラダ	乳麦		キャベツと芽のマヨネーズ和え	卵麦		れんこんサラダ	卵麦
		★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	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	124kcal	283kcal	エネルギー	エネルギー	179kcal	338kcal	エネルギー	エネルギー	205kcal	364kcal
	蛋白質	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	蛋白質	6.8g	10.5g	蛋白質	蛋白質	8.4g	12.1g
脂質	脂質	4.8g	5.5g	脂質	脂質	11.6g	12.3g	脂質	脂質	4.3g	5.0g	
炭水化物	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	炭水化物	15.8g	48.8g	
ナトリウム	ナトリウム	672mg	1112mg	ナトリウム	ナトリウム	402mg	842mg	ナトリウム	ナトリウム	518mg	958mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼 食	★全粥240g	牛肉とキャベツの炒め物	麦	★全粥240g	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	★全粥240g	ホッケのごま焼	麦	★全粥240g	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦
		スイートおさつ			大豆とごぼうの味噌炒め	麦落		人参グラッセ	乳麦		ブロッコリー	
		菜の花のおひたし	麦		四色なます	麦		ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か		金時豆煮	麦
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		マリーネサラダ	卵麦		★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	365kcal	524kcal	エネルギー	エネルギー	226kcal	385kcal	エネルギー	エネルギー	216kcal	375kcal
	蛋白質	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	蛋白質	14.4g	18.1g
脂質	脂質	18.5g	19.2g	脂質	脂質	7.9g	8.6g	脂質	脂質	11.5g	12.2g	
炭水化物	炭水化物	36.6g	69.6g	炭水化物	炭水化物	27.6g	60.6g	炭水化物	炭水化物	12.6g	45.6g	
ナトリウム	ナトリウム	676mg	1116mg	ナトリウム	ナトリウム	1102mg	1542mg	ナトリウム	ナトリウム	748mg	1188mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕 食	★全粥240g	赤魚のスパイス焼	麦	★全粥240g	カルビ丼の具	麦落	★全粥240g	鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け	乳麦	★全粥240g	さば塩焼	
		人参のきんぴら	麦		切干とインゲンの煮物	麦		キャベツと油揚げの味噌煮	麦		人参のレモン煮	乳麦
		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		ジャガバベーコンサラダ	卵乳麦		南瓜サラダ	卵乳麦		イカと白菜の中華煮	卵乳麦か
		春雨とツナのサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		インゲンのごま和え	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	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	228kcal	387kcal	エネルギー	エネルギー	310kcal	469kcal	エネルギー	エネルギー	278kcal	437kcal
蛋白質	蛋白質	16.6g	20.3g	蛋白質	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	蛋白質	12.4g	16.1g	
脂質	脂質	11.4g	12.1g	脂質	脂質	18.0g	18.7g	脂質	脂質	15.8g	16.5g	
炭水化物	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	炭水化物	21.3g	54.3g	
ナトリウム	ナトリウム	768mg	1208mg	ナトリウム	ナトリウム	1044mg	1484mg	ナトリウム	ナトリウム	795mg	1235mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	
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
	エネルギー	エネルギー	717kcal	1194kcal	エネルギー	エネルギー	715kcal	1192kcal	エネルギー	エネルギー	722kcal	1199kcal
	蛋白質	蛋白質	33.6g	44.7g	蛋白質	蛋白質	28.9g	40.0g	蛋白質	蛋白質	30.4g	41.5g
	脂質	脂質	34.7g	36.8g	脂質	脂質	37.5g	39.6g	脂質	脂質	31.6g	33.7g
	炭水化物	炭水化物	65.7g	164.7g	炭水化物	炭水化物	64.8g	163.8g	炭水化物	炭水化物	49.7g	148.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2116mg	3436mg	ナトリウム	ナトリウム	2548mg	3868mg	ナトリウム	ナトリウム	2061mg	3381mg
	塩分	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	食塩相当量	5.2g	8.5g

★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。