

「刻み食」 週間献立表

	7月4日(月)			7月5日(火)			7月6日(水)			7月7日(木)			7月8日(金)			
朝 食	★全粥240g	肉団子の中華炒め	卵乳麦落か	★全粥240g	蕪と鶏肉の煮物	麦	★全粥240g	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	★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	
	白花豆煮	麦	麦	竹輪のごま炒め	麦	麦	大根の千切煮	麦	麦	ゴボウとベーコンのトマト炒め	卵乳麦	麦	大根と椎茸の煮物	麦		
	カボチャとレンコンのサラダ	卵乳麦	麦	オクラのポン酢ジュレ和え	麦	麦	白菜と若芽のナムル	麦	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	麦	菜の花としらすのおひたし	麦		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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	233kcal	392kcal	エネルギー	エネルギー	146kcal	305kcal	エネルギー	エネルギー	154kcal	313kcal	エネルギー	エネルギー	109kcal	268kcal
	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	蛋白質	4.3g	8.0g
脂質	脂質	9.7g	10.4g	脂質	脂質	6.0g	6.7g	脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	脂質	4.6g	5.3g	
炭水化物	炭水化物	28.8g	61.8g	炭水化物	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	炭水化物	13.3g	46.3g	
ナトリウム	ナトリウム	545mg	985mg	ナトリウム	ナトリウム	701mg	1141mg	ナトリウム	ナトリウム	779mg	1219mg	ナトリウム	ナトリウム	543mg	983mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	
昼 食	★全粥240g	鶏肉と野菜のトマトソース	乳麦	★全粥240g	ホイコーロー	麦落	★全粥240g	白身魚みりん焼	麦	★全粥240g	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	★全粥240g	鯖の生姜煮	麦	
	白菜のスープ煮	乳麦	麦	なめことじゃが芋の煮物	麦	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	麦	法蓮草	麦		
	和風スパゲティ	乳麦	麦	大根とカニカマの柚子胡椒マヨ	卵麦	卵麦	揚げナスの肉味噌からめ	麦落	麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦	卵乳麦	豚肉ときくらげの卵炒め	卵乳麦		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	春雨のサラダ	卵乳麦	麦	★味噌汁	麦	麦	中華サラダ	乳麦		
	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	211kcal	370kcal	エネルギー	エネルギー	333kcal	492kcal	エネルギー	エネルギー	246kcal	405kcal	エネルギー	エネルギー	295kcal	454kcal
	蛋白質	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	蛋白質	10.7g	14.4g
脂質	脂質	11.2g	11.9g	脂質	脂質	23.3g	24.0g	脂質	脂質	13.0g	13.7g	脂質	脂質	14.2g	14.9g	
炭水化物	炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	炭水化物	31.3g	64.3g	
ナトリウム	ナトリウム	853mg	1293mg	ナトリウム	ナトリウム	909mg	1349mg	ナトリウム	ナトリウム	702mg	1142mg	ナトリウム	ナトリウム	917mg	1357mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.5g	
夕 食	★全粥240g	ホッケの磯辺焼	麦	★全粥240g	和風おろしハンバーグ	乳麦	★全粥240g	ハーブチキンソテー	卵	★全粥240g	とんかつ	乳麦	★全粥240g	甘辛チキン	麦	
	人参のレモン煮	乳麦	麦	スナッブえんどう	麦	麦	オクラのペペロンチーノ	卵	卵	うま塩キャベツ	麦か	麦	ブロッコリー	麦		
	切干大根と豚肉の炒め物	麦	麦	麩の野菜あんかけ	麦	麦	野菜と大豆のカレー煮	乳麦	乳麦	れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦	卵麦	ツナじゃがバター	乳麦		
	五目野菜の甘酢和え	麦	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	麦	蒸し野菜の塩こうじ和え	麦	麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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	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	210kcal	369kcal	エネルギー	エネルギー	170kcal	329kcal	エネルギー	エネルギー	204kcal	363kcal	エネルギー	エネルギー	314kcal	473kcal
蛋白質	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	蛋白質	12.1g	15.8g	
脂質	脂質	10.5g	11.2g	脂質	脂質	4.5g	5.2g	脂質	脂質	10.6g	11.3g	脂質	脂質	17.6g	18.3g	
炭水化物	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	炭水化物	18.9g	51.9g	炭水化物	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	炭水化物	27.7g	60.7g	
ナトリウム	ナトリウム	742mg	1182mg	ナトリウム	ナトリウム	765mg	1205mg	ナトリウム	ナトリウム	575mg	1015mg	ナトリウム	ナトリウム	905mg	1345mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.6g	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	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	654kcal	1131kcal	エネルギー	エネルギー	649kcal	1126kcal	エネルギー	エネルギー	604kcal	1081kcal	エネルギー	エネルギー	718kcal	1195kcal
	蛋白質	蛋白質	31.6g	42.7g	蛋白質	蛋白質	28.4g	39.5g	蛋白質	蛋白質	32.2g	43.3g	蛋白質	蛋白質	27.1g	38.2g
	脂質	脂質	31.4g	33.5g	脂質	脂質	33.8g	35.9g	脂質	脂質	33.5g	35.6g	脂質	脂質	36.4g	38.5g
	炭水化物	炭水化物	58.4g	157.4g	炭水化物	炭水化物	53.9g	152.9g	炭水化物	炭水化物	40.5g	139.5g	炭水化物	炭水化物	72.3g	171.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2140mg	3460mg	ナトリウム	ナトリウム	2375mg	3695mg	ナトリウム	ナトリウム	2056mg	3376mg	ナトリウム	ナトリウム	2365mg	3685mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.4g

★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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。