

「刻み食」 週間献立表

	7月18日(月)		7月19日(火)		7月20日(水)		7月21日(木)		7月22日(金)		
朝 食	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	卵麦	
	白菜と麩の玉子とじ	麦	大豆とキャベツのスープ煮	麦	大根と豚肉の甘辛煮	麦	竹輪と玉ねぎの卵とじ	麦	じゃが芋デミグラスソース	麦	
	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	根菜のごま酢炒め	麦	キャベツとインゲンのソテー	麦	ふきの含め煮	麦	スパトマト炒め	麦	
	きのこの佃煮	麦	一夜漬(大根人参)	麦	人参しりしり	麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	白菜のおかか酢和え	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	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	112kcal	271kcal	128kcal	287kcal	168kcal	327kcal	122kcal	281kcal	163kcal	322kcal
蛋白質	6.0g	9.7g	5.2g	8.9g	6.3g	10.0g	4.6g	8.3g	4.2g	7.9g	
脂質	4.7g	5.4g	3.5g	4.2g	11.3g	12.0g	5.5g	6.2g	6.4g	7.1g	
炭水化物	11.1g	44.1g	19.7g	52.7g	9.2g	42.2g	14.5g	47.5g	22.3g	55.3g	
ナトリウム	494mg	934mg	631mg	1071mg	541mg	981mg	605mg	1045mg	563mg	1003mg	
塩分	1.3g	2.4g	1.6g	2.7g	1.4g	2.5g	1.5g	2.7g	1.4g	2.6g	
昼 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	
	ホッケの照焼	麦	焼肉塩炒め	麦	トマト煮込みハンバーグ	麦	ミックスカレーのルー	麦	ブリの磯辺焼	麦	
	ミックスソテー	麦	高野豆腐の味噌煮	麦	スナックえんどう	麦	大根とえのきのきんぴら	麦	大根の甘酢漬	麦	
	豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦	かにかまと春雨の中華和え	麦	野菜炒め	麦	オクラのボン酢ジュレ和え	麦	鶏肉と厚揚げの煮物	麦	
	ゴボウのピリ辛サラダ	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	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	267kcal	426kcal	321kcal	480kcal	293kcal	452kcal	224kcal	383kcal	311kcal	470kcal	
蛋白質	15.7g	19.4g	15.1g	18.8g	8.8g	12.5g	7.4g	11.1g	20.1g	23.8g	
脂質	14.2g	14.9g	19.6g	20.3g	15.6g	16.3g	12.1g	12.8g	18.7g	19.4g	
炭水化物	17.9g	50.9g	19.0g	52.0g	26.7g	59.7g	21.9g	54.9g	13.1g	46.1g	
ナトリウム	678mg	1118mg	763mg	1203mg	824mg	1264mg	877mg	1317mg	883mg	1323mg	
塩分	1.7g	2.8g	1.9g	3.1g	2.1g	3.2g	2.2g	3.3g	2.2g	3.4g	
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	
	鶏肉のごま醤油焼き	麦	えびカツ	麦	サワラの西京焼	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	ロールキャベツの味噌煮込み	麦	
	人参のきんぴら	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	ピーマンソテー	麦	菜の花	麦	アスパラ	麦	
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	麦	じゃが芋のカレーそぼろ煮	麦	ブロッコリーの煮物	麦	大豆と人参の煮物	麦	麩と大根の煮物	麦	
	大根と青菜の柚子和え	麦	キャベツの白ドレ和え	麦	キャベツと鶏肉の甘辛生姜和え	麦	ハムと春雨のサラダ	麦	ブロッコリーのツナマヨ和え	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	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	254kcal	413kcal	239kcal	398kcal	185kcal	344kcal	249kcal	408kcal	204kcal	363kcal	
蛋白質	14.9g	18.6g	8.3g	12.0g	17.3g	21.0g	14.9g	18.6g	7.5g	11.2g	
脂質	14.0g	14.7g	11.4g	12.1g	8.0g	8.7g	11.1g	11.8g	11.4g	12.1g	
炭水化物	16.2g	49.2g	25.7g	58.7g	11.2g	44.2g	22.3g	55.3g	18.2g	51.2g	
ナトリウム	1087mg	1527mg	701mg	1141mg	871mg	1311mg	545mg	985mg	776mg	1216mg	
塩分	2.8g	3.9g	1.8g	2.9g	2.2g	3.3g	1.4g	2.5g	2.0g	3.1g	
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	
	エネルギー	633kcal	1110kcal	688kcal	1165kcal	646kcal	1123kcal	595kcal	1072kcal	678kcal	1155kcal
	蛋白質	36.6g	47.7g	28.6g	39.7g	32.4g	43.5g	26.9g	38.0g	31.8g	42.9g
	脂質	32.9g	35.0g	34.5g	36.6g	34.9g	37.0g	28.7g	30.8g	36.5g	38.6g
	炭水化物	45.2g	144.2g	64.4g	163.4g	47.1g	146.1g	58.7g	157.7g	53.6g	152.6g
	ナトリウム	2259mg	3579mg	2095mg	3415mg	2236mg	3556mg	2027mg	3347mg	2222mg	3542mg
	塩分	5.8g	9.1g	5.3g	8.7g	5.7g	9.0g	5.1g	8.5g	5.6g	9.1g

★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。