

「刻み食」 週間献立表

	8月1日(月)		8月2日(火)		8月3日(水)		8月4日(木)		8月5日(金)		
朝 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	
	キャベツと豚肉の味噌炒め	卵麦	野菜とハムの卵炒め	麦	鶏大豆	麦	高野豆腐インゲン煮	麦	豚肉と大根の煮物	麦	
	里芋のかに風あんかけ		きくらげとこんにやくの佃煮		麩の野菜あんかけ		なめことじゃが芋の煮物		白菜のスープ煮	麦	
	根菜の柚子マリネ		法蓮草のおひたし		カリフラワーの甘酢漬け		ごぼうのごま酢和え		春菊のおかか和え	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	158kcal	317kcal	99kcal	258kcal	138kcal	297kcal	111kcal	270kcal	132kcal	291kcal
蛋白質	7.7g	11.4g	4.4g	8.1g	8.9g	12.6g	4.8g	8.5g	9.2g	12.9g	
脂質	6.0g	6.7g	5.4g	6.1g	4.9g	5.6g	2.8g	3.5g	5.6g	6.3g	
炭水化物	19.0g	52.0g	10.2g	43.2g	14.5g	47.5g	17.2g	50.2g	11.1g	44.1g	
ナトリウム	551mg	991mg	575mg	1015mg	394mg	834mg	648mg	1088mg	554mg	994mg	
塩分	1.4g	2.5g	1.5g	2.6g	1.0g	2.1g	1.6g	2.8g	1.4g	2.5g	
昼 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	
	メンチカツ	乳麦	豆腐ハンバーグ	卵	豚肉のおろし煮	麦	カルビ丼の具	麦落	白身フライ	麦	
	チンゲン菜ソテー	乳麦	きのこあん	麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	うま塩キャベツ	麦か	
	大豆と椎茸の煮物	麦	豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦	かにかまと春雨の中華和え	卵麦	パスタのサラダ	卵乳麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	
	キャベツのピーナツ和え	麦落	オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	ナスと鶏肉のサラダ	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	288kcal	447kcal	277kcal	436kcal	306kcal	465kcal	379kcal	538kcal	292kcal	451kcal	
蛋白質	13.1g	16.8g	10.6g	14.3g	9.2g	12.9g	13.2g	16.9g	9.5g	13.2g	
脂質	16.1g	16.8g	18.9g	19.6g	18.2g	18.9g	24.4g	25.1g	17.8g	18.5g	
炭水化物	23.6g	56.6g	16.3g	49.3g	24.2g	57.2g	25.8g	58.8g	23.6g	56.6g	
ナトリウム	625mg	1065mg	823mg	1263mg	747mg	1187mg	1057mg	1497mg	582mg	1022mg	
塩分	1.6g	2.7g	2.1g	3.2g	1.9g	3.0g	2.7g	3.8g	1.5g	2.6g	
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	
	赤魚の醤油バター焼き	乳麦	鶏もも竜田揚げ	卵麦	ブリのごま焼	麦	鶏のカレー照煮込み	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	
	人参のきんぴら	麦	人参グラッセ	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦	塩枝豆		スナックえんどう		
	豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	ナスとひき肉のトマト煮込み	乳麦	ブロックリーとハムのクリーム煮	卵乳麦	さつま揚げの味噌炒め	卵麦落	
	切干と人参のハリハリ	麦	白菜と若芽のナムル	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	五目野菜の甘酢和え	麦	コーンサラダ	卵乳麦	
	★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	194kcal	353kcal	274kcal	433kcal	257kcal	416kcal	231kcal	390kcal	277kcal	436kcal	
蛋白質	12.9g	16.6g	15.1g	18.8g	14.5g	18.2g	12.9g	16.6g	10.3g	14.0g	
脂質	8.6g	9.3g	14.4g	15.1g	15.8g	16.5g	12.0g	12.7g	13.7g	14.4g	
炭水化物	15.5g	48.5g	22.2g	55.2g	11.1g	44.1g	17.9g	50.9g	25.0g	58.0g	
ナトリウム	918mg	1358mg	952mg	1392mg	733mg	1173mg	768mg	1208mg	912mg	1352mg	
塩分	2.3g	3.5g	2.4g	3.5g	1.9g	3.0g	2.0g	3.1g	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	
	エネルギー	640kcal	1117kcal	650kcal	1127kcal	701kcal	1178kcal	721kcal	1198kcal	701kcal	1178kcal
	蛋白質	33.7g	44.8g	30.1g	41.2g	32.6g	43.7g	30.9g	42.0g	29.0g	40.1g
	脂質	30.7g	32.8g	38.7g	40.8g	38.9g	41.0g	39.2g	41.3g	37.1g	39.2g
	炭水化物	58.1g	157.1g	48.7g	147.7g	49.8g	148.8g	60.9g	159.9g	59.7g	158.7g
	ナトリウム	2094mg	3414mg	2350mg	3670mg	1874mg	3194mg	2473mg	3793mg	2048mg	3368mg
塩分	5.3g	8.7g	6.0g	9.3g	4.8g	8.1g	6.3g	9.7g	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。