

「刻み食」 週間献立表

	8月8日(月)		8月9日(火)		8月10日(水)		8月11日(木)		8月12日(金)			
朝 食	★全粥240g	厚焼玉子	卵麦	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	★全粥240g	スクランブルエッグ	卵乳	高野豆腐と法蓮草の含め煮	
		切干大根のカレーきんぴら	乳麦	ナスの油炒め	麦	食べるトマトスープ	乳麦		なめこと若芽のサッと煮	麦	春雨の五目炒め	
		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	キャベツとツナのナムル	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦		ミックスポテトサラダ	卵乳麦	キャロットラペ	
		★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	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	149kcal	308kcal	エネルギー	エネルギー	166kcal	325kcal	エネルギー	エネルギー	130kcal	289kcal
	蛋白質	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	蛋白質	4.3g	8.0g	蛋白質	蛋白質	8.3g	12.0g
脂質	脂質	6.9g	7.6g	脂質	脂質	8.7g	9.4g	脂質	脂質	5.8g	6.5g	
炭水化物	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	炭水化物	11.4g	44.4g	
ナトリウム	ナトリウム	667mg	1107mg	ナトリウム	ナトリウム	467mg	907mg	ナトリウム	ナトリウム	541mg	981mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	
昼 食	★全粥240g	甘辛チキン	麦	★全粥240g	ブリの幽庵焼	麦	★全粥240g	キャベツメンチ	卵乳麦	★全粥240g	ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦
		ブロッコリー		ピーマンソテー	卵乳麦	ミックスソテー	乳麦	菜の花	麦	チキンピカタ	麦	
		豆腐のかに風あんかけ	卵麦	豚肉ときくらげの卵炒め	卵乳麦	イカと白菜の中華煮	卵乳麦	大根とえのきのきんぴら	麦	オクラのポン酢ジュレ和え	麦	
		野菜のおひたし	麦	大根の梅和え	麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦	★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	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	198kcal	357kcal	エネルギー	エネルギー	284kcal	443kcal	エネルギー	エネルギー	206kcal	365kcal
蛋白質	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	蛋白質	17.5g	21.2g	蛋白質	蛋白質	10.9g	14.6g	
脂質	脂質	9.4g	10.1g	脂質	脂質	15.6g	16.3g	脂質	脂質	21.4g	22.1g	
炭水化物	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	炭水化物	28.1g	61.1g	
ナトリウム	ナトリウム	823mg	1263mg	ナトリウム	ナトリウム	981mg	1421mg	ナトリウム	ナトリウム	702mg	1142mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	
夕 食	★全粥240g	サワラのバジルオリブ焼		★全粥240g	根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦	★全粥240g	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	★全粥240g	豚生姜焼き井の具	麦落
		きのこソテー	乳麦	大豆と人参の煮物	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	人参グラッセ	乳麦	さつま芋の土佐煮	麦	
		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦	麩と若芽の酢の物	麦	ごぼうの柚子風味	麦	金時豆煮	麦	蒸し野菜の塩こうじ和え	麦	
		春雨のサラダ	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	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	297kcal	456kcal	エネルギー	エネルギー	170kcal	329kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	335kcal
蛋白質	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	蛋白質	9.6g	13.3g	
脂質	脂質	20.3g	21.0g	脂質	脂質	5.7g	6.4g	脂質	脂質	6.3g	7.0g	
炭水化物	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	炭水化物	19.5g	52.5g	炭水化物	炭水化物	19.8g	52.8g	
ナトリウム	ナトリウム	711mg	1151mg	ナトリウム	ナトリウム	829mg	1269mg	ナトリウム	ナトリウム	904mg	1344mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	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
	エネルギー	エネルギー	644kcal	1121kcal	エネルギー	エネルギー	620kcal	1097kcal	エネルギー	エネルギー	660kcal	1137kcal
	蛋白質	蛋白質	33.3g	44.4g	蛋白質	蛋白質	32.4g	43.5g	蛋白質	蛋白質	28.8g	39.9g
	脂質	脂質	36.6g	38.7g	脂質	脂質	30.0g	32.1g	脂質	脂質	33.5g	35.6g
	炭水化物	炭水化物	43.9g	142.9g	炭水化物	炭水化物	51.5g	150.5g	炭水化物	炭水化物	59.3g	158.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2201mg	3521mg	ナトリウム	ナトリウム	2277mg	3597mg	ナトリウム	ナトリウム	2147mg	3467mg
	塩分	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	8.8g

★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。