

「刻み食」 週間献立表

	8月15日(月)		8月16日(火)		8月17日(水)		8月18日(木)		8月19日(金)		
朝 食	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵乳麦	
	麩の玉子とじ	麦か	高野豆腐と牛肉の煮込み	麦	大豆とキャベツのスープ煮	麦	和風ポトフ	麦	白身魚のしんじょう	麦	
	白菜とミンチの中華炒め	麦	ぜんまいとコンニャクの炒め煮	麦	チキンアラビアータ	麦	人参しりしり	麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	
	菜の花ときのこの和え物	麦	切干と若芽の胡麻酢和え	麦	青菜のマヨネーズ和え	麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦	パンパンジーサラダ	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	110kcal	269kcal	157kcal	316kcal	180kcal	339kcal	88kcal	247kcal	155kcal	314kcal
蛋白質	6.2g	9.9g	6.3g	10.0g	8.7g	12.4g	3.3g	7.0g	7.4g	11.1g	
脂質	4.1g	4.8g	8.6g	9.3g	10.6g	11.3g	2.0g	2.7g	9.0g	9.7g	
炭水化物	13.5g	46.5g	14.3g	47.3g	13.2g	46.2g	15.2g	48.2g	11.4g	44.4g	
ナトリウム	633mg	1073mg	578mg	1018mg	575mg	1015mg	516mg	956mg	582mg	1022mg	
塩分	1.6g	2.7g	1.5g	2.6g	1.5g	2.6g	1.3g	2.4g	1.5g	2.6g	
昼 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦	
	ブリの照焼	麦	白菜煮込みハンバーグ	乳麦	あぶらかれい味噌煮	麦	鶏もも竜田揚げ	卵麦	ホッケの磯辺焼	麦	
	インゲンソテー	乳麦	人参のレモン煮	乳麦	法蓮草	麦	ミックスソテー	乳麦	大根の酢漬	麦	
	れんこんの五目炒め煮	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	豚すき風煮物	麦	れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	
	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	オーロラマカロニサラダ	卵乳麦	煮生酢	麦	大根とカニカマの柚子胡椒マヨ	卵麦	マリーネサラダ	卵麦	
	★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	278kcal	437kcal	338kcal	497kcal	201kcal	360kcal	324kcal	483kcal	248kcal	407kcal	
蛋白質	16.4g	20.1g	13.2g	16.9g	20.3g	24.0g	13.6g	17.3g	12.2g	15.9g	
脂質	13.4g	14.1g	17.4g	18.1g	5.3g	6.0g	18.9g	19.6g	13.6g	14.3g	
炭水化物	21.7g	54.7g	29.2g	62.2g	17.9g	50.9g	25.2g	58.2g	17.6g	50.6g	
ナトリウム	917mg	1357mg	1075mg	1515mg	980mg	1420mg	1066mg	1506mg	756mg	1196mg	
塩分	2.3g	3.5g	2.7g	3.9g	2.5g	3.6g	2.7g	3.8g	1.9g	3.0g	
夕 食	★全粥240g	麦落	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	え	
	ホイコーロー	麦	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	さわら白麴焼	麦	八宝菜	麦	
	蕪のどろとろ煮	麦	ツナじゃがバター	乳麦	ナスのオランダ煮	麦	ピーマンのおかか和え	麦	切干とインゲンの煮物	麦	
	大豆とトマトのマリーネサラダ	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	バンサンスー	卵乳麦	炒り豆腐	卵乳麦	和風マヨネーズ和え	卵麦	
	★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	277kcal	436kcal	222kcal	381kcal	267kcal	426kcal	201kcal	360kcal	236kcal	395kcal
蛋白質	12.3g	16.0g	11.6g	15.3g	7.1g	10.8g	18.1g	21.8g	8.0g	11.7g	
脂質	17.4g	18.1g	11.9g	12.6g	14.5g	15.2g	7.6g	8.3g	14.1g	14.8g	
炭水化物	16.5g	49.5g	18.5g	51.5g	27.4g	60.4g	14.5g	47.5g	18.2g	51.2g	
ナトリウム	872mg	1312mg	735mg	1175mg	890mg	1330mg	647mg	1087mg	891mg	1331mg	
塩分	2.2g	3.3g	1.9g	3.0g	2.3g	3.4g	1.6g	2.8g	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	665kcal	1142kcal	717kcal	1194kcal	648kcal	1125kcal	613kcal	1090kcal	639kcal	1116kcal
	蛋白質	34.9g	46.0g	31.1g	42.2g	36.1g	47.2g	35.0g	46.1g	27.6g	38.7g
	脂質	34.9g	37.0g	37.9g	40.0g	30.4g	32.5g	28.5g	30.6g	36.7g	38.8g
	炭水化物	51.7g	150.7g	62.0g	161.0g	58.5g	157.5g	54.9g	153.9g	47.2g	146.2g
	ナトリウム	2422mg	3742mg	2388mg	3708mg	2445mg	3765mg	2229mg	3549mg	2229mg	3549mg
	塩分	6.1g	9.5g	6.1g	9.5g	6.3g	9.6g	5.6g	9.0g	5.7g	9.0g

★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。