

「刻み食」 週間献立表

	7月25日(月)		7月26日(火)		7月27日(水)		7月28日(木)		7月29日(金)							
朝 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦落						
	焼豆腐の含め煮	麦	オムレツ	卵麦	豚すき風煮物	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	鶏じゃが煮	麦						
	白菜ときのこの煮物	麦	特製デミグラスソース	乳麦	三色炒め煮	麦落	大根と小松菜の煮物	麦	ひじきの五目煮	麦						
	なすの中華風南蛮漬け	麦	パスタのクリーム煮	乳麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	一夜漬(白菜人参)	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦						
	和風唐揚げ	麦	赤魚の照焼	麦	鶏肉の韓国風炒め	麦落	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	八宝菜	え						
ミックスソテー	乳麦	ビーマンのおかか和え	卵麦	ツナあつさり煮	麦	白菜と若布の煮物	麦	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦							
切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	春雨の中華和え	卵乳麦	マカロニのたまご味噌マヨ	卵麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦							
竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	煮生酢	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	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット				
エネルギー	エネルギー	92kcal	251kcal	エネルギー	173kcal	332kcal	エネルギー	162kcal	321kcal	エネルギー	94kcal	253kcal	エネルギー	116kcal	275kcal	
蛋白質	蛋白質	3.9g	7.6g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	6.5g	10.2g	
脂質	脂質	4.0g	4.7g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	3.8g	4.5g	
炭水化物	炭水化物	9.4g	42.4g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	8.1g	41.1g	炭水化物	14.9g	47.9g	
ナトリウム	ナトリウム	628mg	1068mg	ナトリウム	643mg	1083mg	ナトリウム	771mg	1211mg	ナトリウム	569mg	1009mg	ナトリウム	533mg	973mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	
昼 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦						
	和風唐揚げ	麦	赤魚の照焼	麦	鶏肉の韓国風炒め	麦落	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	八宝菜	え						
	ミックスソテー	乳麦	ビーマンのおかか和え	卵麦	ツナあつさり煮	麦	白菜と若布の煮物	麦	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦						
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	春雨の中華和え	卵乳麦	マカロニのたまご味噌マヨ	卵麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦						
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	煮生酢	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	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
エネルギー	エネルギー	321kcal	480kcal	エネルギー	191kcal	350kcal	エネルギー	205kcal	364kcal	エネルギー	333kcal	492kcal	エネルギー	267kcal	426kcal	
蛋白質	蛋白質	12.3g	16.0g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	11.3g	15.0g	
脂質	脂質	19.1g	19.8g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	21.9g	22.6g	脂質	14.4g	15.1g	
炭水化物	炭水化物	25.6g	58.6g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	22.8g	55.8g	炭水化物	22.0g	55.0g	
ナトリウム	ナトリウム	895mg	1335mg	ナトリウム	737mg	1177mg	ナトリウム	835mg	1275mg	ナトリウム	889mg	1329mg	ナトリウム	913mg	1353mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦						
	白身魚の生姜煮	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	プリのごま醤油焼	麦	ポーグジンジャー	麦	ハヤシライスのルー	乳麦						
	法蓮草	麦	ひじきと大豆の煮物	麦	インゲンソテー	乳麦	ベーコンポテト	卵乳麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦落						
	鶏肉と里芋のカレー煮	乳麦	さっぱりポテトサラダ	卵乳麦	とうふのかに玉あんかけ	卵麦	大豆とマトのマリネサラダ	卵乳麦	カリフラワーのピーナツ味噌和え	乳麦落						
	春雨フルーツサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	キャベツサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★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	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
エネルギー	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	258kcal	417kcal	エネルギー	247kcal	406kcal	エネルギー	258kcal	417kcal	エネルギー	256kcal	415kcal	
蛋白質	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	10.4g	14.1g	
脂質	脂質	8.7g	9.4g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	12.7g	13.4g	
炭水化物	炭水化物	22.2g	55.2g	炭水化物	24.9g	57.9g	炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	23.3g	56.3g	炭水化物	25.0g	58.0g	
ナトリウム	ナトリウム	774mg	1214mg	ナトリウム	960mg	1400mg	ナトリウム	806mg	1246mg	ナトリウム	870mg	1310mg	ナトリウム	1121mg	1561mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.9g	4.0g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	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	622kcal	1099kcal	エネルギー	614kcal	1091kcal	エネルギー	685kcal	1162kcal	エネルギー	639kcal	1116kcal
	蛋白質	蛋白質	30.9g	42.0g	蛋白質	33.3g	44.4g	蛋白質	35.3g	46.4g	蛋白質	28.9g	40.0g	蛋白質	28.2g	39.3g
	脂質	脂質	31.8g	33.9g	脂質	30.2g	32.3g	脂質	30.0g	32.1g	脂質	38.9g	41.0g	脂質	30.9g	33.0g
	炭水化物	炭水化物	57.2g	156.2g	炭水化物	54.3g	153.3g	炭水化物	47.8g	146.8g	炭水化物	54.2g	153.2g	炭水化物	61.9g	160.9g
	ナトリウム	ナトリウム	2297mg	3617mg	ナトリウム	2340mg	3660mg	ナトリウム	2412mg	3732mg	ナトリウム	2328mg	3648mg	ナトリウム	2567mg	3887mg
	塩分	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.6g	9.9g

★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。