

「刻み食」 週間献立表

	8月29日(月)		8月30日(火)		8月31日(水)		9月1日(木)		9月2日(金)		
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	がんと白菜の煮物	麦	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	焼き豆腐ときのこの生姜あんかけ	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	
	中華うま煮	卵乳麦か	大豆と椎茸の煮物	麦	五色煮	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	大根と竹輪のひじき煮	麦	
	ひじきとごぼうのナムル	麦	和風スパゲティ	乳麦	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	卵麦	なすのおひたし	麦	青菜のマヨネーズ和え	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	164kcal	323kcal	176kcal	335kcal	111kcal	270kcal	140kcal	299kcal	151kcal	310kcal
蛋白質	7.2g	10.9g	9.4g	13.1g	5.9g	9.6g	6.7g	10.4g	7.5g	11.2g	
脂質	9.5g	10.2g	4.2g	4.9g	3.7g	4.4g	5.1g	5.8g	9.3g	10.0g	
炭水化物	12.1g	45.1g	24.6g	57.6g	13.8g	46.8g	15.9g	48.9g	11.3g	44.3g	
ナトリウム	791mg	1231mg	697mg	1137mg	692mg	1132mg	517mg	957mg	543mg	983mg	
塩分	2.0g	3.1g	1.8g	2.9g	1.8g	2.9g	1.3g	2.4g	1.4g	2.5g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	赤魚のスパイス焼	麦	鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け	乳麦	フロッキーのホイコーロー	乳麦落か	ブリの磯辺焼	麦	豆腐ハンバーグ	卵	
	ピーマンのおかか和え		麩の野菜あんかけ	麦	ナポリタンポテ	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	きのこあん	麦	
	豚肉と大根の煮物	麦	切干と人参のハリハリ	麦	青菜のわさび和え	卵麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦	
	若布の塩こうじ和え	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	キャロットラペ	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	
	★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	185kcal	344kcal	173kcal	332kcal	256kcal	415kcal	297kcal	456kcal	237kcal	396kcal	
蛋白質	16.0g	19.7g	10.2g	13.9g	11.9g	15.6g	18.8g	22.5g	10.6g	14.3g	
脂質	6.9g	7.6g	7.6g	8.3g	14.8g	15.5g	15.7g	16.4g	13.5g	14.2g	
炭水化物	15.6g	48.6g	14.6g	47.6g	19.6g	52.6g	19.1g	52.1g	18.1g	51.1g	
ナトリウム	792mg	1232mg	693mg	1133mg	954mg	1394mg	717mg	1157mg	664mg	1104mg	
塩分	2.0g	3.1g	1.8g	2.9g	2.4g	3.5g	1.8g	2.9g	1.7g	2.8g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	牛肉とキャベツの炒め物	麦	ポテトコロッケ	卵乳麦	サワラの西京焼		和風唐揚げ	麦	ポークジンジャー	麦	
	豆腐の柚子あんかけ	麦	人参グラッセ	乳麦	大根の甘酢漬		オクラのベベロンチーノ		カブラフーとウィンナーのカレー炒め	乳麦	
	オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	乳麦落	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	鶏肉のすき焼煮	麦	春雨とソナのピリ辛炒め	麦	さつぱりポテトサラダ	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	294kcal	453kcal	292kcal	451kcal	217kcal	376kcal	287kcal	446kcal	269kcal	428kcal
蛋白質	12.8g	16.5g	10.7g	14.4g	16.5g	20.2g	11.2g	14.9g	11.4g	15.1g	
脂質	18.4g	19.1g	16.9g	17.6g	11.1g	11.8g	12.6g	13.3g	15.1g	15.8g	
炭水化物	16.8g	49.8g	25.2g	58.2g	11.7g	44.7g	31.8g	64.8g	21.7g	54.7g	
ナトリウム	892mg	1332mg	778mg	1218mg	717mg	1157mg	984mg	1424mg	994mg	1434mg	
塩分	2.3g	3.4g	2.0g	3.1g	1.8g	2.9g	2.5g	3.6g	2.5g	3.6g	
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	643kcal	1120kcal	641kcal	1118kcal	584kcal	1061kcal	724kcal	1201kcal	657kcal	1134kcal
	蛋白質	36.0g	47.1g	30.3g	41.4g	34.3g	45.4g	36.7g	47.8g	29.5g	40.6g
	脂質	34.8g	36.9g	28.7g	30.8g	29.6g	31.7g	33.4g	35.5g	37.9g	40.0g
	炭水化物	44.5g	143.5g	64.4g	163.4g	45.1g	144.1g	66.8g	165.8g	51.1g	150.1g
	ナトリウム	2475mg	3795mg	2168mg	3488mg	2363mg	3683mg	2218mg	3538mg	2201mg	3521mg
	塩分	6.3g	9.6g	5.6g	8.9g	6.0g	9.3g	5.6g	8.9g	5.6g	8.9g

★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

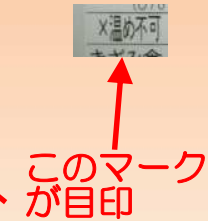


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。