

「刻み食」 週間献立表

	9月5日(月)		9月6日(火)		9月7日(水)		9月8日(木)		9月9日(金)		
朝 食	★全粥240g	肉団子の中華炒め 白花豆煮 カボチャとレンコンのサラダ	卵乳麦落か 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	蕪と鶏肉の煮物 麦 竹輪のごま炒め 麦 オクラのポン酢ジュレ和え 麦	★全粥240g	寄せ豆腐のうすあん 卵麦 大根の千切煮 麦 菜の花のおひたし 麦	★全粥240g	麩の玉子とじ 卵乳麦 ゴボウとベーコンのトマト炒め 卵乳麦 キャベツの漬物柚子風味 麦	★全粥240g	白身魚のしんじょう 卵麦 大根と椎茸の煮物 麦 白菜のおかかポン酢和え 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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー 233kcal	392kcal	エネルギー 146kcal	305kcal	エネルギー 144kcal	303kcal	エネルギー 109kcal	268kcal	エネルギー 103kcal	262kcal
	蛋白質	蛋白質 7.4g	11.1g	蛋白質 8.1g	11.8g	蛋白質 6.7g	10.4g	蛋白質 4.3g	8.0g	蛋白質 3.7g	7.4g
	脂質	脂質 9.7g	10.4g	脂質 6.0g	6.7g	脂質 8.1g	8.8g	脂質 4.6g	5.3g	脂質 5.7g	6.4g
	炭水化物	炭水化物 28.8g	61.8g	炭水化物 14.8g	47.8g	炭水化物 12.2g	45.2g	炭水化物 13.3g	46.3g	炭水化物 9.7g	42.7g
	ナトリウム	ナトリウム 545mg	985mg	ナトリウム 701mg	1141mg	ナトリウム 734mg	1174mg	ナトリウム 543mg	983mg	ナトリウム 709mg	1149mg
	塩分	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.8g	2.9g
昼 食	★全粥240g	ホッケのごま焼 人参のレモン煮 ひき肉と里芋の味噌煮 マリーネサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g	和風おろしハンバーグ 乳麦 スナッフえんどう 乳麦 野菜と大豆のカレー煮 乳麦 法蓮草と蒸し鶏のサラダ 乳麦	★全粥240g	ハーブチキンソテー 卵 人参グラッセ 乳麦 豚バラと春雨のニラ玉炒め 卵乳麦 五目野菜の甘酢和え 麦	★全粥240g	とんかつ 乳麦 うま塩キャベツ 麦か 大豆としらすの甘辛煮 麦 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え 麦	★全粥240g	甘辛チキン 麦 ミックスソテー 乳麦 ツナじゃがバター 乳麦 中華サラダ 乳麦
	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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー 201kcal	360kcal	エネルギー 190kcal	349kcal	エネルギー 258kcal	417kcal	エネルギー 359kcal	518kcal	エネルギー 242kcal	401kcal
	蛋白質	蛋白質 12.7g	16.4g	蛋白質 11.9g	15.6g	蛋白質 12.2g	15.9g	蛋白質 16.6g	20.3g	蛋白質 12.1g	15.8g
	脂質	脂質 8.5g	9.2g	脂質 6.5g	7.2g	脂質 13.8g	14.5g	脂質 20.9g	21.6g	脂質 10.5g	11.2g
	炭水化物	炭水化物 18.6g	51.6g	炭水化物 19.3g	52.3g	炭水化物 19.4g	52.4g	炭水化物 26.8g	59.8g	炭水化物 23.9g	56.9g
	ナトリウム	ナトリウム 649mg	1089mg	ナトリウム 678mg	1118mg	ナトリウム 702mg	1142mg	ナトリウム 710mg	1150mg	ナトリウム 910mg	1350mg
	塩分	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 2.3g	3.4g
夕 食	★全粥240g	チキンピカタ 白菜のスープ煮 ハムと春雨のサラダ	卵麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	ホイコーロー 麦落 なめことじゃが芋の煮物 麦 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ 卵麦	★全粥240g	白身魚みりん焼 麦 チンゲン菜ソテー 乳麦 なすのトロ口生姜煮 麦 パスタのサラダ 卵乳麦	★全粥240g	厚揚げ豆腐の挽肉あん 麦か れんこんとさつま揚げの煮物 卵麦 法蓮草のおひたし 麦	★全粥240g	鯖の生姜煮 麦 法蓮草 卵麦 キャベツと豚肉のカキソース炒め 卵麦 若芽とパインの酢の物 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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー 242kcal	401kcal	エネルギー 316kcal	475kcal	エネルギー 225kcal	384kcal	エネルギー 186kcal	345kcal	エネルギー 305kcal	464kcal
	蛋白質	蛋白質 10.1g	13.8g	蛋白質 8.6g	12.3g	蛋白質 13.0g	16.7g	蛋白質 9.4g	13.1g	蛋白質 13.3g	17.0g
	脂質	脂質 13.3g	14.0g	脂質 21.7g	22.4g	脂質 11.1g	11.8g	脂質 7.0g	7.7g	脂質 19.8g	20.5g
	炭水化物	炭水化物 20.0g	53.0g	炭水化物 20.2g	53.2g	炭水化物 14.7g	47.7g	炭水化物 19.7g	52.7g	炭水化物 17.1g	50.1g
	ナトリウム	ナトリウム 791mg	1231mg	ナトリウム 880mg	1320mg	ナトリウム 627mg	1067mg	ナトリウム 904mg	1344mg	ナトリウム 741mg	1181mg
	塩分	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 2.2g	3.4g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 1.9g	3.0g
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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー 676kcal	1153kcal	エネルギー 652kcal	1129kcal	エネルギー 627kcal	1104kcal	エネルギー 654kcal	1131kcal	エネルギー 650kcal	1127kcal
	蛋白質	蛋白質 30.2g	41.3g	蛋白質 28.6g	39.7g	蛋白質 31.9g	43.0g	蛋白質 30.3g	41.4g	蛋白質 29.1g	40.2g
	脂質	脂質 31.5g	33.6g	脂質 34.2g	36.3g	脂質 33.0g	35.1g	脂質 32.5g	34.6g	脂質 36.0g	38.1g
	炭水化物	炭水化物 67.4g	166.4g	炭水化物 54.3g	153.3g	炭水化物 46.3g	145.3g	炭水化物 59.8g	158.8g	炭水化物 50.7g	149.7g
	ナトリウム	ナトリウム 1985mg	3305mg	ナトリウム 2259mg	3579mg	ナトリウム 2063mg	3383mg	ナトリウム 2157mg	3477mg	ナトリウム 2360mg	3680mg
	塩分	食塩相当量 5.1g	8.4g	食塩相当量 5.7g	9.1g	食塩相当量 5.3g	8.6g	食塩相当量 5.5g	8.8g	食塩相当量 6.0g	9.3g

★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。



- 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。