

「刻み食」 週間献立表

	9月12日(月)		9月13日(火)		9月14日(水)		9月15日(木)		9月16日(金)							
朝 食	★全粥240g	ネギ味噌炒め	麦	★全粥240g	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	★全粥240g	和風ポトフ	乳麦	★全粥240g	じぶ風煮物	麦	
		竹の子と人参のおかか煮	麦		きんぴられんこん	麦		大根と竹輪の煮物	麦		キャベツの土佐煮	麦		ひじきの具だくさん煮	麦	
		コールスローサラダ	卵麦		バンバンジーサラダ	乳麦		ポテトサラダ	卵乳麦		切干と法蓮草のおひたし	麦		春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落	
		★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	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	140kcal	299kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	エネルギー	227kcal	386kcal	エネルギー	エネルギー	78kcal	237kcal
	蛋白質	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	蛋白質	3.8g	7.5g
	脂質	脂質	5.4g	6.1g	脂質	脂質	8.6g	9.3g	脂質	脂質	17.1g	17.8g	脂質	脂質	0.7g	1.4g
炭水化物	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	炭水化物	14.9g	47.9g	
ナトリウム	ナトリウム	611mg	1051mg	ナトリウム	ナトリウム	534mg	974mg	ナトリウム	ナトリウム	448mg	888mg	ナトリウム	ナトリウム	568mg	1008mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.6g	
昼 食	★全粥240g	牛肉とキャベツの炒め物	麦	★全粥240g	しらすちらしの具	卵麦	★全粥240g	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	★全粥240g	さば塩焼	麦	★全粥240g	豚肉と夏野菜の炒め物	麦	
		里芋のおろし煮	麦		切干大根と豚肉の炒め物	麦		スナップえんどう	麦		キャベツソテー	乳麦		ジャガイモと椎茸の煮物	麦	
		白菜と若芽のナムル	麦		ジャガベーコンサラダ	卵乳麦		金時豆煮	麦		イカと白菜の中華煮	卵乳麦か		キャベツとツナのナムル	麦	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		菜の花とツナの辛子和え	麦		インゲンのごま和え	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	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	307kcal	466kcal	エネルギー	エネルギー	230kcal	389kcal	エネルギー	エネルギー	204kcal	363kcal	エネルギー	エネルギー	257kcal	416kcal
	蛋白質	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	蛋白質	14.7g	18.4g
	脂質	脂質	18.7g	19.4g	脂質	脂質	10.1g	10.8g	脂質	脂質	3.9g	4.6g	脂質	脂質	17.7g	18.4g
炭水化物	炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	炭水化物	26.4g	59.4g	炭水化物	炭水化物	32.3g	65.3g	炭水化物	炭水化物	9.3g	42.3g	
ナトリウム	ナトリウム	965mg	1405mg	ナトリウム	ナトリウム	1142mg	1582mg	ナトリウム	ナトリウム	695mg	1135mg	ナトリウム	ナトリウム	845mg	1285mg	
塩分	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.3g	
夕 食	★全粥240g	お魚ザンギ	卵麦	★全粥240g	鶏肉のカレー風味焼	麦	★全粥240g	赤魚のみぞれ煮	麦	★全粥240g	鶏もも竜田揚げ	卵麦	★全粥240g	白身魚の青じそ焼	麦	
		人参のきんぴら	麦		インゲンソテー	乳麦		人参のレモン煮	乳麦		塩枝豆	麦		法蓮草ソテー	乳麦	
		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		大豆とごぼうの味噌炒め	麦落		ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か		キャベツと油揚げの味噌煮	麦		炒り豆腐	卵乳麦	
		春雨とツナのサラダ	卵乳麦		大根なます	麦		和風スパゲティ	乳麦		南瓜サラダ	卵乳麦		マカロニサラダ	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	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	270kcal	429kcal	エネルギー	エネルギー	264kcal	423kcal	エネルギー	エネルギー	216kcal	375kcal	エネルギー	エネルギー	339kcal	498kcal
	蛋白質	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	蛋白質	17.5g	21.2g	蛋白質	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	蛋白質	15.3g	19.0g
脂質	脂質	15.0g	15.7g	脂質	脂質	12.7g	13.4g	脂質	脂質	7.5g	8.2g	脂質	脂質	18.6g	19.3g	
炭水化物	炭水化物	21.9g	54.9g	炭水化物	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	炭水化物	20.6g	53.6g	炭水化物	炭水化物	28.2g	61.2g	
ナトリウム	ナトリウム	931mg	1371mg	ナトリウム	ナトリウム	830mg	1270mg	ナトリウム	ナトリウム	934mg	1374mg	ナトリウム	ナトリウム	955mg	1395mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	
合 計	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
	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	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	717kcal	1194kcal	エネルギー	エネルギー	670kcal	1147kcal	エネルギー	エネルギー	647kcal	1124kcal	エネルギー	エネルギー	674kcal	1151kcal
	蛋白質	蛋白質	29.2g	40.3g	蛋白質	蛋白質	35.0g	46.1g	蛋白質	蛋白質	30.4g	41.5g	蛋白質	蛋白質	33.8g	44.9g
	脂質	脂質	39.1g	41.2g	脂質	脂質	31.4g	33.5g	脂質	脂質	28.5g	30.6g	脂質	脂質	37.0g	39.1g
	炭水化物	炭水化物	58.6g	157.6g	炭水化物	炭水化物	61.7g	160.7g	炭水化物	炭水化物	65.3g	164.3g	炭水化物	炭水化物	52.4g	151.4g
	ナトリウム	ナトリウム	2507mg	3827mg	ナトリウム	ナトリウム	2506mg	3826mg	ナトリウム	ナトリウム	2077mg	3397mg	ナトリウム	ナトリウム	2368mg	3688mg
	塩分	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.4g

★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

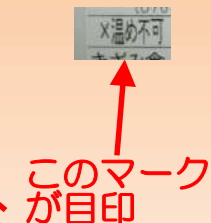


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。