

「刻み食」 週間献立表

	8月22日(月)		8月23日(火)		8月24日(水)		8月25日(木)		8月26日(金)		
朝 食	★全粥240g	大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え	★全粥240g	白菜と麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 なすの中華風南蛮漬け	★全粥240g	寄せ豆腐のうすあん きんぴられんこん 大根と青菜の袖子和え	★全粥240g	豚肉と野菜の生姜炒め 里芋のおろし煮 春雨の中華和え	★全粥240g	大根と竹輪の煮物 白菜の煮びたし ポテトチキン	
	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	210kcal	369kcal	106kcal	265kcal	159kcal	318kcal	183kcal	342kcal	122kcal	281kcal
	蛋白質	7.7g	11.4g	6.4g	10.1g	5.5g	9.2g	7.5g	11.2g	6.1g	9.8g
	脂質	11.6g	12.3g	4.7g	5.4g	8.5g	9.2g	6.1g	6.8g	4.8g	5.5g
	炭水化物	17.2g	50.2g	7.9g	40.9g	15.4g	48.4g	22.9g	55.9g	14.0g	47.0g
	ナトリウム	703mg	1143mg	522mg	962mg	835mg	1275mg	640mg	1080mg	518mg	958mg
塩分	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.3g	2.4g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 1.3g	2.4g	
昼 食	★全粥240g	サワラのエスカベッシュ 筑前煮 切干と法蓮草のおひたし	★全粥240g	やわらかメンチカツ チンゲン菜とピーマンのソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツの白ドレ和え	★全粥240g	ポークチャップ ごぼう大豆 インゲンソテナのマスタード和え	★全粥240g	さばみりん干焼 ピーマンソテー 枝豆入り麻婆なす コールスローサラダ	★全粥240g	焼肉塩炒め ふきと大根のスープ煮 若芽とパインの酢の物	
	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	228kcal	387kcal	338kcal	497kcal	280kcal	439kcal	324kcal	483kcal	246kcal	405kcal
	蛋白質	16.4g	20.1g	11.4g	15.1g	15.1g	18.8g	11.7g	15.4g	11.2g	14.9g
	脂質	10.3g	11.0g	21.8g	22.5g	14.8g	15.5g	22.3g	23.0g	15.4g	16.1g
	炭水化物	15.8g	48.8g	24.6g	57.6g	22.2g	55.2g	15.6g	48.6g	14.6g	47.6g
	ナトリウム	939mg	1379mg	938mg	1378mg	735mg	1175mg	748mg	1188mg	780mg	1220mg
塩分	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.0g	3.1g	
夕 食	★全粥240g	ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 五色煮豆 スパゲティサラダ	★全粥240g	鶏肉の韓国風炒め 春雨のごま炒め オクラのさつぱりオリーブ	★全粥240g	照焼ハンバーグ バジルスパ 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピクルス	★全粥240g	鶏の幽庵焼き ジャガ芋ソテー ひじきとベーコンの煮物 野菜のおひたし	★全粥240g	天津飯の具(関西風) 鶏肉と厚揚げの煮物 菜の花とツナの辛子和え	
	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	287kcal	446kcal	214kcal	373kcal	205kcal	364kcal	222kcal	381kcal	287kcal	446kcal
	蛋白質	9.7g	13.4g	10.8g	14.5g	11.2g	14.9g	13.0g	16.7g	14.1g	17.8g
	脂質	17.0g	17.7g	8.5g	9.2g	6.4g	7.1g	10.7g	11.4g	17.3g	18.0g
	炭水化物	23.6g	56.6g	23.2g	56.2g	23.5g	56.5g	15.4g	48.4g	17.2g	50.2g
	ナトリウム	853mg	1293mg	950mg	1390mg	759mg	1199mg	780mg	1220mg	976mg	1416mg
塩分	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 2.5g	3.6g	
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	
	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	725kcal	1202kcal	658kcal	1135kcal	644kcal	1121kcal	729kcal	1206kcal	655kcal	1132kcal
	蛋白質	33.8g	44.9g	28.6g	39.7g	31.8g	42.9g	32.2g	43.3g	31.4g	42.5g
	脂質	38.9g	41.0g	35.0g	37.1g	29.7g	31.8g	39.1g	41.2g	37.5g	39.6g
	炭水化物	56.6g	155.6g	55.7g	154.7g	61.1g	160.1g	53.9g	152.9g	45.8g	144.8g
	ナトリウム	2495mg	3815mg	2410mg	3730mg	2329mg	3649mg	2168mg	3488mg	2274mg	3594mg
塩分	食塩相当量 6.4g	9.7g	食塩相当量 6.1g	9.4g	食塩相当量 5.9g	9.2g	食塩相当量 5.5g	8.8g	食塩相当量 5.8g	9.1g	

★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。