

「刻み食」 週間献立表

	10月3日(月)		10月4日(火)		10月5日(水)		10月6日(木)		10月7日(金)		
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	燕と鶏肉の煮物	麦	野菜とハムの卵炒め	卵乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	高野豆腐インゲン煮	麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	
	肉入りうの花	乳麦	きくらげとこんにやくの佃煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	なめことじゃが芋の煮物	麦	白菜のスープ煮	乳麦	
	れんこんサラダ	卵麦	法蓮草のおひたし	麦	カリフラワーの甘酢漬	麦	ごぼうのごま酢和え	麦	春菊のおかか和え	卵麦か	
	★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	180kcal	339kcal	99kcal	258kcal	150kcal	309kcal	125kcal	284kcal	130kcal	289kcal
	蛋白質	8.1g	11.8g	4.4g	8.1g	10.4g	14.1g	6.3g	10.0g	9.0g	12.7g
脂質	10.3g	11.0g	5.4g	6.1g	5.8g	6.5g	3.7g	4.4g	5.8g	6.5g	
炭水化物	14.4g	47.4g	10.2g	43.2g	14.5g	47.5g	16.5g	49.5g	11.6g	44.6g	
ナトリウム	632mg	1072mg	574mg	1014mg	399mg	839mg	654mg	1094mg	612mg	1052mg	
塩分	1.6g	2.7g	1.5g	2.6g	1.0g	2.1g	1.7g	2.8g	1.6g	2.7g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	ホッケーのごま焼	麦	鶏もも竜田揚げ	卵麦	さばみりん干焼	麦	ハニーマスタードチキン		オニオンソースハンバーグ	乳麦	
	人参のきな粉和え	麦	スパソテー	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦	塩枝豆		スナップえんどう		
	春雨の五目炒め	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	ナスとひき肉のトマト煮込み	乳麦	ブロッコリーとハムのクリーム煮	卵乳麦	五目炒め煮	卵麦落	
	マリーネサラダ	卵麦	オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	五目野菜の甘酢和え	麦	コーンサラダ	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	203kcal	362kcal	351kcal	510kcal	296kcal	455kcal	231kcal	390kcal	271kcal	430kcal
蛋白質	12.0g	15.7g	17.8g	21.5g	12.1g	15.8g	13.0g	16.7g	10.1g	13.8g	
脂質	8.4g	9.1g	20.0g	20.7g	20.0g	20.7g	11.3g	12.0g	13.5g	14.2g	
炭水化物	19.4g	52.4g	25.9g	58.9g	13.8g	46.8g	19.4g	52.4g	24.3g	57.3g	
ナトリウム	763mg	1203mg	864mg	1304mg	723mg	1163mg	750mg	1190mg	797mg	1237mg	
塩分	1.9g	3.1g	2.2g	3.3g	1.8g	3.0g	1.9g	3.0g	2.0g	3.1g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	ホイコーロー	麦落	豆腐ハンバーグ	卵	八宝菜	え	カルビ丼の具	麦落	白身フライ	麦	
	大豆と椎茸の煮物	麦	きのこあん	麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	ピーマンのおかか和え		
	蒸し野菜の塩こうじ和え		豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦	かにかまと春雨の中華和え	卵麦か	パスタのサラダ	卵乳麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	
	★味噌汁	麦	切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	バンバンジーサラダ	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	284kcal	443kcal	205kcal	364kcal	226kcal	385kcal	379kcal	538kcal	322kcal	481kcal
蛋白質	13.8g	17.5g	7.9g	11.6g	7.8g	11.5g	13.2g	16.9g	11.8g	15.5g	
脂質	16.9g	17.6g	11.7g	12.4g	9.6g	10.3g	24.4g	25.1g	19.2g	19.9g	
炭水化物	19.4g	52.4g	16.4g	49.4g	25.8g	58.8g	25.8g	58.8g	25.7g	58.7g	
ナトリウム	849mg	1289mg	843mg	1283mg	768mg	1208mg	1057mg	1497mg	587mg	1027mg	
塩分	2.2g	3.3g	2.1g	3.3g	2.0g	3.1g	2.7g	3.8g	1.5g	2.6g	
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	667kcal	1144kcal	655kcal	1132kcal	672kcal	1149kcal	735kcal	1212kcal	723kcal	1200kcal
	蛋白質	33.9g	45.0g	30.1g	41.2g	30.3g	41.4g	32.5g	43.6g	30.9g	42.0g
	脂質	35.6g	37.7g	37.1g	39.2g	35.4g	37.5g	39.4g	41.5g	38.5g	40.6g
	炭水化物	53.2g	152.2g	52.5g	151.5g	54.1g	153.1g	61.7g	160.7g	61.6g	160.6g
	ナトリウム	2244mg	3564mg	2281mg	3601mg	1890mg	3210mg	2461mg	3781mg	1996mg	3316mg
	塩分	5.7g	9.1g	5.8g	9.2g	4.8g	8.2g	6.3g	9.6g	5.1g	8.4g

★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。



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。