

「刻み食」 週間献立表

	9月26日(月)		9月27日(火)		9月28日(水)		9月29日(木)		9月30日(金)											
朝 食	★全粥240g	焼豆腐の含め煮	麦	★全粥240g	オムレツ	卵麦	★全粥240g	豚すき風煮物	麦	★全粥240g	鶏じゃが煮	麦落								
	パスタのクリーム煮	乳麦		特製デミグラスソース	乳麦		三色炒め煮	麦落		大根と小松菜の煮物	麦	ひじきの五目煮	麦							
	なすの中華風南蛮漬け	麦		白菜の煮びたし	麦	蒸し鶏とぜんまいのマリネ	麦	一夜漬(白菜人参)	麦		麦	切干と法蓮草のおひたし	麦							
	★味噌汁	麦		オクラとももろのピーナツ味噌和え	乳麦落	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		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	121kcal	280kcal	エネルギー	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	エネルギー	94kcal	253kcal	エネルギー	エネルギー	116kcal	275kcal
	蛋白質	蛋白質	4.4g	8.1g	蛋白質	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	蛋白質	6.5g	10.2g
	脂質	脂質	6.0g	6.7g	脂質	脂質	6.9g	7.6g	脂質	脂質	5.4g	6.1g	脂質	脂質	5.6g	6.3g	脂質	脂質	3.8g	4.5g
炭水化物	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	炭水化物	12.7g	45.7g	炭水化物	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	炭水化物	8.1g	41.1g	炭水化物	炭水化物	14.9g	47.9g	
ナトリウム	ナトリウム	560mg	1000mg	ナトリウム	ナトリウム	646mg	1086mg	ナトリウム	ナトリウム	772mg	1212mg	ナトリウム	ナトリウム	569mg	1009mg	ナトリウム	ナトリウム	533mg	973mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	
昼 食	★全粥240g	和風唐揚げ	麦	★全粥240g	赤魚のバジルオリブ焼	麦落	★全粥240g	鶏肉の韓国風炒め	麦落	★全粥240g	ポークジンジャー	麦	★全粥240g	天津飯の具(関東風)	卵乳麦か					
	ミックスソテー	乳麦		ピーマンのおかか和え	麦	ツナあっさり煮	麦	ベーコンポテト	卵乳麦か		卵乳麦か		ナスと麩の炒め煮	乳麦落						
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		豚肉と野菜の生姜炒め	麦	春雨の中華和え	卵乳麦	大豆とマトのマリネサラダ	卵乳麦		大豆とマトのマリネサラダ	麦	カリフラワーのピーナツ味噌和え	乳麦落						
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦		煮生酢	麦	★味噌汁	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	321kcal	480kcal	エネルギー	エネルギー	190kcal	349kcal	エネルギー	エネルギー	205kcal	364kcal	エネルギー	エネルギー	258kcal	417kcal	エネルギー	エネルギー	263kcal	422kcal
	蛋白質	蛋白質	12.3g	16.0g	蛋白質	蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	蛋白質	10.4g	14.1g
脂質	脂質	19.1g	19.8g	脂質	脂質	7.9g	8.6g	脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	脂質	11.4g	12.1g	脂質	脂質	14.6g	15.3g	
炭水化物	炭水化物	25.6g	58.6g	炭水化物	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	炭水化物	23.3g	56.3g	炭水化物	炭水化物	21.6g	54.6g	
ナトリウム	ナトリウム	895mg	1335mg	ナトリウム	ナトリウム	730mg	1170mg	ナトリウム	ナトリウム	835mg	1275mg	ナトリウム	ナトリウム	870mg	1310mg	ナトリウム	ナトリウム	917mg	1357mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.5g	
夕 食	★全粥240g	白身魚の生姜煮	麦	★全粥240g	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	★全粥240g	プリのごま醤油焼	麦	★全粥240g	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	★全粥240g	豚肉のおろし煮	麦					
	法蓮草	麦		ひじきと大豆の煮物	麦	インゲンソテー	乳麦	白菜と若布の煮物	麦		麦		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦						
	鶏肉と里芋のカレー煮	乳麦		さっぱりポテトサラダ	卵乳麦	とうふのかに玉あんかけ	卵麦か	マカロニのたまご味噌マヨ	卵麦		卵麦		インゲンのごま和え	麦						
	春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	★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	227kcal	386kcal	エネルギー	エネルギー	275kcal	434kcal	エネルギー	エネルギー	247kcal	406kcal	エネルギー	エネルギー	333kcal	492kcal	エネルギー	エネルギー	305kcal	464kcal
	蛋白質	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	蛋白質	14.6g	18.3g	蛋白質	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	蛋白質	12.1g	15.8g
脂質	脂質	8.7g	9.4g	脂質	脂質	13.3g	14.0g	脂質	脂質	15.5g	16.2g	脂質	脂質	21.9g	22.6g	脂質	脂質	20.4g	21.1g	
炭水化物	炭水化物	21.1g	54.1g	炭水化物	炭水化物	28.8g	61.8g	炭水化物	炭水化物	11.2g	44.2g	炭水化物	炭水化物	22.8g	55.8g	炭水化物	炭水化物	17.3g	50.3g	
ナトリウム	ナトリウム	727mg	1167mg	ナトリウム	ナトリウム	1007mg	1447mg	ナトリウム	ナトリウム	799mg	1239mg	ナトリウム	ナトリウム	889mg	1329mg	ナトリウム	ナトリウム	798mg	1238mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	
合 計	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	669kcal	1146kcal	エネルギー	エネルギー	615kcal	1092kcal	エネルギー	エネルギー	602kcal	1079kcal	エネルギー	エネルギー	685kcal	1162kcal	エネルギー	エネルギー	684kcal	1161kcal
	蛋白質	蛋白質	31.4g	42.5g	蛋白質	蛋白質	34.7g	45.8g	蛋白質	蛋白質	34.3g	45.4g	蛋白質	蛋白質	28.9g	40.0g	蛋白質	蛋白質	29.0g	40.1g
	脂質	脂質	33.8g	35.9g	脂質	脂質	28.1g	30.2g	脂質	脂質	29.3g	31.4g	脂質	脂質	38.9g	41.0g	脂質	脂質	38.8g	40.9g
	炭水化物	炭水化物	57.8g	156.8g	炭水化物	炭水化物	56.4g	155.4g	炭水化物	炭水化物	46.4g	145.4g	炭水化物	炭水化物	54.2g	153.2g	炭水化物	炭水化物	53.8g	152.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2182mg	3502mg	ナトリウム	ナトリウム	2383mg	3703mg	ナトリウム	ナトリウム	2406mg	3726mg	ナトリウム	ナトリウム	2328mg	3648mg	ナトリウム	ナトリウム	2248mg	3568mg
塩分	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	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。