

「刻み食」 週間献立表

	6月5日(月)		6月6日(火)		6月7日(水)		6月8日(木)		6月9日(金)			
朝 食	★全粥240g	大根と豚肉の甘辛煮	麦落卵麦	★全粥240g	野菜とハムの卵炒め	卵乳麦	★全粥240g	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	★全粥240g	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦
		さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦		ぜんまいとコンニャクの炒め煮	麦		なめことじゃが芋の煮物	麦		れんこんと人参の甘露煮	麦
		れんこんサラダ	卵麦		青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦		たたきごぼう	麦		春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落麦
		★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
	エネルギー	エネルギー	217kcal	376kcal	エネルギー	エネルギー	160kcal	319kcal	エネルギー	エネルギー	150kcal	309kcal
	蛋白質	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	蛋白質	5.2g	8.9g	蛋白質	蛋白質	9.6g	13.3g
脂質	脂質	14.6g	15.3g	脂質	脂質	12.0g	12.7g	脂質	脂質	5.8g	6.5g	
炭水化物	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	炭水化物	9.0g	42.0g	炭水化物	炭水化物	15.3g	48.3g	
ナトリウム	ナトリウム	580mg	1020mg	ナトリウム	ナトリウム	655mg	1095mg	ナトリウム	ナトリウム	471mg	911mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.3g	
昼 食	★全粥240g	肉力ポチャ	麦	★全粥240g	照焼チキン	麦	★全粥240g	鯖のみぞれ煮	麦	★全粥240g	鶏の天ぷら	卵麦
		白菜と竹輪の煮びたし	麦		オクラのベベロンチーノ	麦		菜の花	麦		天ぷらのタレ	麦
		菜の花としめじの和え物	麦		キャベツと油揚げの味噌煮	麦		ナスの油炒め	麦		塩枝豆	麦
		★味噌汁	麦		切干と人参のハリハリ	麦		キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング	卵麦		豚肉としめじの生姜炒め	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
	エネルギー	エネルギー	265kcal	424kcal	エネルギー	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	エネルギー	326kcal	485kcal
蛋白質	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	蛋白質	13.2g	16.9g	
脂質	脂質	9.1g	9.8g	脂質	脂質	10.1g	10.8g	脂質	脂質	23.7g	24.4g	
炭水化物	炭水化物	36.2g	69.2g	炭水化物	炭水化物	19.9g	52.9g	炭水化物	炭水化物	15.1g	48.1g	
ナトリウム	ナトリウム	1021mg	1461mg	ナトリウム	ナトリウム	817mg	1257mg	ナトリウム	ナトリウム	752mg	1192mg	
塩分	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕 食	★全粥240g	アジの幽庵焼	麦	★全粥240g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	★全粥240g	ハッシュドポーク	乳麦	★全粥240g	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦
		人参のきんぴら	麦		豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦		麩の野菜あんかけ	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦
		春雨の五目炒め	麦		梅和えスパゲティ	麦		春雨の酢の物	麦		パスタのサラダ	卵乳麦
		キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦		★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
	エネルギー	エネルギー	204kcal	363kcal	エネルギー	エネルギー	270kcal	429kcal	エネルギー	エネルギー	213kcal	372kcal
蛋白質	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	蛋白質	8.8g	12.5g	
脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	14.4g	15.1g	脂質	脂質	8.8g	9.5g	
炭水化物	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	炭水化物	24.5g	57.5g	炭水化物	炭水化物	24.5g	57.5g	
ナトリウム	ナトリウム	783mg	1223mg	ナトリウム	ナトリウム	941mg	1381mg	ナトリウム	ナトリウム	888mg	1328mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	
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
	エネルギー	エネルギー	686kcal	1163kcal	エネルギー	エネルギー	653kcal	1130kcal	エネルギー	エネルギー	689kcal	1166kcal
	蛋白質	蛋白質	31.0g	42.1g	蛋白質	蛋白質	27.8g	38.9g	蛋白質	蛋白質	31.6g	42.7g
	脂質	脂質	30.7g	32.8g	脂質	脂質	36.5g	38.6g	脂質	脂質	38.3g	40.4g
	炭水化物	炭水化物	69.3g	168.3g	炭水化物	炭水化物	53.4g	152.4g	炭水化物	炭水化物	54.9g	153.9g
	ナトリウム	ナトリウム	2384mg	3704mg	ナトリウム	ナトリウム	2413mg	3733mg	ナトリウム	ナトリウム	2111mg	3431mg
	塩分	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	8.7g

★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。