

「刻み食」 週間献立表

	6月19日(月)			6月20日(火)			6月21日(水)			6月22日(木)			6月23日(金)							
朝 食	★全粥240g	卵麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	★全粥240g	鶏大豆	麦	★全粥240g	和風ポトフ	乳麦	★全粥240g	寄せ豆腐のうすあん	卵麦							
	油揚げの玉子とじ	麦か	きくらげとこんにやくの佃煮	麦	担々風春雨	麦落	人參しりり	麦	人参しりり	麦	キャベツの土佐煮	麦								
	白菜とミンチの中華炒め	麦	切干と若芽の胡麻酢和え	麦	白菜のスープ煮	乳麦	大根と青菜の柚子和え	麦	白菜と若芽のナムル	麦	★味噌汁	麦								
	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	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	★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	123kcal	282kcal	エネルギー	エネルギー	85kcal	244kcal	エネルギー	エネルギー	167kcal	326kcal	エネルギー	エネルギー	97kcal	256kcal	エネルギー	エネルギー	151kcal	310kcal
蛋白質	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	蛋白質	6.3g	10.0g	
脂質	脂質	5.0g	5.7g	脂質	脂質	3.2g	3.9g	脂質	脂質	7.3g	8.0g	脂質	脂質	1.9g	2.6g	脂質	脂質	9.5g	10.2g	
炭水化物	炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	炭水化物	10.6g	43.6g	
ナトリウム	ナトリウム	558mg	998mg	ナトリウム	ナトリウム	678mg	1118mg	ナトリウム	ナトリウム	508mg	948mg	ナトリウム	ナトリウム	603mg	1043mg	ナトリウム	ナトリウム	768mg	1208mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	
昼 食	★全粥240g	豚生姜焼き丼の具	麦落	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	★全粥240g	サワラの磯辺焼	麦	★全粥240g	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦							
	蕪のとろとろ煮	麦	ツナじゃがバター	乳麦	赤玉南瓜煮	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	白菜と揚げの旨煮	麦	じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵麦								
	大豆とトマトのマリネサラダ	麦	キャベツのピーナツ和え	麦落	四色なます	麦	切干大根と豚肉の炒め物	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	★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	298kcal	457kcal	エネルギー	エネルギー	219kcal	378kcal	エネルギー	エネルギー	218kcal	377kcal	エネルギー	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	エネルギー	284kcal	443kcal
	蛋白質	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	蛋白質	16.8g	20.5g	蛋白質	蛋白質	8.5g	12.2g
脂質	脂質	15.7g	16.4g	脂質	脂質	10.8g	11.5g	脂質	脂質	10.7g	11.4g	脂質	脂質	13.7g	14.4g	脂質	脂質	15.0g	15.7g	
炭水化物	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	炭水化物	21.2g	54.2g	炭水化物	炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	炭水化物	28.0g	61.0g	
ナトリウム	ナトリウム	995mg	1435mg	ナトリウム	ナトリウム	698mg	1138mg	ナトリウム	ナトリウム	729mg	1169mg	ナトリウム	ナトリウム	823mg	1263mg	ナトリウム	ナトリウム	904mg	1344mg	
塩分	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	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	2.3g	3.4g	
夕 食	★全粥240g	ブリの塩焼	乳麦	オクラのペペロンチーノ	麦	鯖の味噌煮	麦	★全粥240g	鶏肉のレモン風味焼	卵乳麦	★全粥240g	あぶらかれいみりん焼	麦							
	人参のレモン煮	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	麩と大根の煮物	麦	ピーマンソテー	麦	竹輪の辛子炒め	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦								
	れんこんの五目炒め煮	卵乳麦	オーロラマカロニサラダ	卵乳麦	キャベツサラダ	卵乳麦	高野豆腐の炒り煮	麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	マリーネサラダ	卵麦								
	★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	265kcal	424kcal	エネルギー	エネルギー	324kcal	483kcal	エネルギー	エネルギー	287kcal	446kcal	エネルギー	エネルギー	340kcal	499kcal	エネルギー	エネルギー	248kcal	407kcal
	蛋白質	蛋白質	16.0g	19.7g	蛋白質	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	蛋白質	16.0g	19.7g	蛋白質	蛋白質	15.3g	19.0g
脂質	脂質	13.4g	14.1g	脂質	脂質	16.2g	16.9g	脂質	脂質	18.4g	19.1g	脂質	脂質	22.8g	23.5g	脂質	脂質	12.8g	13.5g	
炭水化物	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	炭水化物	27.8g	60.8g	炭水化物	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	炭水化物	16.8g	49.8g	
ナトリウム	ナトリウム	658mg	1098mg	ナトリウム	ナトリウム	1017mg	1457mg	ナトリウム	ナトリウム	811mg	1251mg	ナトリウム	ナトリウム	760mg	1200mg	ナトリウム	ナトリウム	646mg	1086mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.8g	
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							
	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	686kcal	1163kcal	エネルギー	エネルギー	628kcal	1105kcal	エネルギー	エネルギー	672kcal	1149kcal	エネルギー	エネルギー	688kcal	1165kcal	エネルギー	エネルギー	683kcal	1160kcal
	蛋白質	蛋白質	39.1g	50.2g	蛋白質	蛋白質	30.3g	41.4g	蛋白質	蛋白質	31.7g	42.8g	蛋白質	蛋白質	36.8g	47.9g	蛋白質	蛋白質	30.1g	41.2g
	脂質	脂質	34.1g	36.2g	脂質	脂質	30.2g	32.3g	脂質	脂質	36.4g	38.5g	脂質	脂質	38.4g	40.5g	脂質	脂質	37.3g	39.4g
	炭水化物	炭水化物	55.1g	154.1g	炭水化物	炭水化物	58.2g	157.2g	炭水化物	炭水化物	52.9g	151.9g	炭水化物	炭水化物	46.5g	145.5g	炭水化物	炭水化物	55.4g	154.4g
	ナトリウム	ナトリウム	2211mg	3531mg	ナトリウム	ナトリウム	2393mg	3713mg	ナトリウム	ナトリウム	2048mg	3368mg	ナトリウム	ナトリウム	2186mg	3506mg	ナトリウム	ナトリウム	2318mg	3638mg
塩分	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.3g	

★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。