

「刻み食」 週間献立表

	6月26日(月)			6月27日(火)			6月28日(水)			6月29日(木)			6月30日(金)			
朝 食	★全粥240g	豚肉と大根の煮物	麦	★全粥240g	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	★全粥240g	白身魚のしんじょう	卵麦	★全粥240g	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	★全粥240g	大根と竹輪の煮物	麦	
		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		ひじきと挽肉の炒め煮	麦		きんぴられんこん	麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		白菜のとろみ煮	麦	
		キャベツとベーコンのごま酢和え	卵乳麦		カリフラワーの甘酢漬け	麦		菜の花としめじの和え物	麦		野菜のおひたし	麦		ポテトチキン	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	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	166kcal	325kcal	エネルギー	エネルギー	117kcal	276kcal	エネルギー	エネルギー	137kcal	296kcal	エネルギー	エネルギー	124kcal	283kcal
	蛋白質	蛋白質	9.1g	12.8g	蛋白質	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	蛋白質	5.9g	9.6g
脂質	脂質	7.3g	8.0g	脂質	脂質	4.3g	5.0g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	6.9g	7.6g	
炭水化物	炭水化物	15.5g	48.5g	炭水化物	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	炭水化物	12.7g	45.7g	
ナトリウム	ナトリウム	641mg	1081mg	ナトリウム	ナトリウム	469mg	909mg	ナトリウム	ナトリウム	644mg	1084mg	ナトリウム	ナトリウム	682mg	1122mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	
昼 食	★全粥240g	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	★全粥240g	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	★全粥240g	ポークチャップ	乳麦	★全粥240g	鶏の幽庵焼き	麦	★全粥240g	キーマカレーのルー	乳麦	
		インゲンソテー	乳麦		春雨のごま炒め	麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		オクラのベベロンチーノ	麦		切干とインゲンの煮物	麦	
		五色煮豆	卵麦		ポテトマサラダ	卵乳麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		里芋と白菜の味噌煮	麦		菜の花とツナの辛子和え	麦	
		玉子スパサラダ	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	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	280kcal	439kcal	エネルギー	エネルギー	258kcal	417kcal	エネルギー	エネルギー	305kcal	464kcal	エネルギー	エネルギー	257kcal	416kcal
蛋白質	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	蛋白質	11.5g	15.2g	
脂質	脂質	14.8g	15.5g	脂質	脂質	12.2g	12.9g	脂質	脂質	16.5g	17.2g	脂質	脂質	10.0g	10.7g	
炭水化物	炭水化物	26.0g	59.0g	炭水化物	炭水化物	26.8g	59.8g	炭水化物	炭水化物	24.3g	57.3g	炭水化物	炭水化物	26.5g	59.5g	
ナトリウム	ナトリウム	843mg	1283mg	ナトリウム	ナトリウム	939mg	1379mg	ナトリウム	ナトリウム	840mg	1280mg	ナトリウム	ナトリウム	775mg	1215mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕 食	★全粥240g	ホッケの照焼	麦	★全粥240g	キャベツメンチ	卵乳麦	★全粥240g	肉団子の中華炒め	卵乳麦落か	★全粥240g	さば塩焼	麦	★全粥240g	豚肉と夏野菜の炒め物	麦	
		人参グラッセ	乳麦		法蓮草ソテー	乳麦		大豆と椎茸の煮物	麦		人参のきんぴら	麦		一ロナスのオランダ煮	麦	
		ネギ味噌炒め	麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦		キャベツの麻婆あんかけ	麦落		コールスローサラダ	卵麦	
		切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦		鶏肉とオクラの中華風	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	193kcal	352kcal	エネルギー	エネルギー	296kcal	455kcal	エネルギー	エネルギー	280kcal	439kcal	エネルギー	エネルギー	263kcal	422kcal
蛋白質	蛋白質	16.5g	20.2g	蛋白質	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	蛋白質	11.7g	15.4g	
脂質	脂質	8.1g	8.8g	脂質	脂質	16.2g	16.9g	脂質	脂質	15.8g	16.5g	脂質	脂質	16.9g	17.6g	
炭水化物	炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	炭水化物	23.0g	56.0g	炭水化物	炭水化物	22.7g	55.7g	炭水化物	炭水化物	15.1g	48.1g	
ナトリウム	ナトリウム	704mg	1144mg	ナトリウム	ナトリウム	763mg	1203mg	ナトリウム	ナトリウム	762mg	1202mg	ナトリウム	ナトリウム	962mg	1402mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.6g	
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	639kcal	1116kcal	エネルギー	エネルギー	671kcal	1148kcal	エネルギー	エネルギー	722kcal	1199kcal	エネルギー	エネルギー	666kcal	1143kcal
	蛋白質	蛋白質	35.5g	46.6g	蛋白質	蛋白質	28.4g	39.5g	蛋白質	蛋白質	31.9g	43.0g	蛋白質	蛋白質	31.7g	42.8g
	脂質	脂質	30.2g	32.3g	脂質	脂質	32.7g	34.8g	脂質	脂質	39.3g	41.4g	脂質	脂質	33.8g	35.9g
	炭水化物	炭水化物	55.1g	154.1g	炭水化物	炭水化物	62.7g	161.7g	炭水化物	炭水化物	61.8g	160.8g	炭水化物	炭水化物	54.3g	153.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2188mg	3508mg	ナトリウム	ナトリウム	2171mg	3491mg	ナトリウム	ナトリウム	2246mg	3566mg	ナトリウム	ナトリウム	2419mg	3739mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	9.6g

★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

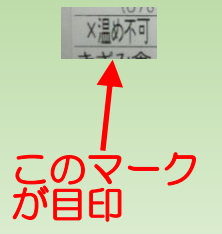


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。