

# 「刻み食」 週間献立表

	8月7日(月)		8月8日(火)		8月9日(水)		8月10日(木)		8月11日(金)		
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	豚肉と大根の煮物	麦	野菜とハムの卵炒め	卵乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	大根とウインナーの洋風煮	乳麦	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	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	さつま芋と小松菜の煮物	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	一夜漬(大根人参)	麦	たたきごぼう	麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落	
	★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	183kcal	342kcal	166kcal	325kcal	150kcal	309kcal	123kcal	282kcal	169kcal	328kcal
蛋白質	7.8g	11.5g	7.5g	11.2g	9.6g	13.3g	3.5g	7.2g	8.0g	11.7g	
脂質	10.3g	11.0g	11.4g	12.1g	5.8g	6.5g	3.9g	4.6g	6.5g	7.2g	
炭水化物	13.9g	46.9g	10.0g	43.0g	15.3g	48.3g	18.8g	51.8g	19.9g	52.9g	
ナトリウム	520mg	960mg	667mg	1107mg	471mg	911mg	657mg	1097mg	633mg	1073mg	
塩分	1.3g	2.4g	1.7g	2.8g	1.2g	2.3g	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		
	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	照焼チキン	麦	赤魚のみぞれ煮	麦	鶏の天ぷら	卵麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	
	白菜と竹輪の煮びたし	麦	オクラのベベロンチーノ		菜の花		天ぷらのタレ	麦	法蓮草ソテー	乳麦	
	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	ナス田楽		塩枝豆		五目炒め煮	卵麦落	
	★味噌汁	麦	切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁	麦	キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング	卵麦	豚肉のチリソース炒め	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	261kcal	420kcal	223kcal	382kcal	245kcal	404kcal	242kcal	401kcal	212kcal	371kcal
蛋白質	12.2g	15.9g	12.5g	16.2g	13.4g	17.1g	13.5g	17.2g	13.0g	16.7g	
脂質	14.5g	15.2g	10.1g	10.8g	14.6g	15.3g	12.6g	13.3g	7.4g	8.1g	
炭水化物	20.4g	53.4g	19.9g	52.9g	16.2g	49.2g	18.2g	51.2g	19.8g	52.8g	
ナトリウム	934mg	1374mg	817mg	1257mg	657mg	1097mg	798mg	1238mg	752mg	1192mg	
塩分	2.4g	3.5g	2.1g	3.2g	1.7g	2.8g	2.0g	3.1g	1.9g	3.0g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	アジの幽庵焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	ハッシュドポーク	乳麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	白身フライ	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	ピーマンのおかか和え	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	豚挽き肉と切干大根の煮物	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	オクラとめかぶの三杯酢	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	204kcal	363kcal	270kcal	429kcal	215kcal	374kcal	256kcal	415kcal	286kcal	445kcal	
蛋白質	14.2g	17.9g	10.1g	13.8g	8.8g	12.5g	11.1g	14.8g	10.2g	13.9g	
脂質	7.0g	7.7g	14.4g	15.1g	8.9g	9.6g	12.5g	13.2g	18.6g	19.3g	
炭水化物	19.6g	52.6g	24.5g	57.5g	24.8g	57.8g	24.2g	57.2g	19.9g	52.9g	
ナトリウム	783mg	1223mg	941mg	1381mg	915mg	1355mg	932mg	1372mg	674mg	1114mg	
塩分	2.0g	3.1g	2.4g	3.5g	2.3g	3.4g	2.4g	3.5g	1.7g	2.8g	
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	648kcal	1125kcal	659kcal	1136kcal	610kcal	1087kcal	621kcal	1098kcal	667kcal	1144kcal
	蛋白質	34.2g	45.3g	30.1g	41.2g	31.8g	42.9g	28.1g	39.2g	31.2g	42.3g
	脂質	31.8g	33.9g	35.9g	38.0g	29.3g	31.4g	29.0g	31.1g	32.5g	34.6g
	炭水化物	53.9g	152.9g	54.4g	153.4g	56.3g	155.3g	61.2g	160.2g	59.6g	158.6g
	ナトリウム	2237mg	3557mg	2425mg	3745mg	2043mg	3363mg	2387mg	3707mg	2059mg	3379mg
	塩分	5.7g	9.0g	6.2g	9.5g	5.2g	8.5g	6.1g	9.4g	5.2g	8.5g

★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

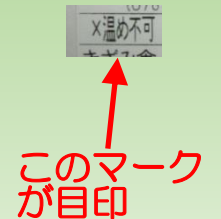


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。