

「刻み食」 週間献立表

	7月24日(月)			7月25日(火)			7月26日(水)			7月27日(木)			7月28日(金)			
朝 食	★全粥240g	麩と大根の煮物	麦	★全粥240g	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	★全粥240g	さつまいもと豚肉の揚煮	麦	★全粥240g	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	★全粥240g	イカとじゃが芋の煮物	麦	
		ひじきと挽肉の炒め煮	麦		ナスの油炒め	麦		キャベツとインゲンのソテー	乳麦		ふきの含め煮	乳麦		スパトマト炒め	乳麦	
		きのこの佃煮	麦		一夜漬(白菜人参)	麦		人参しりしり	麦		椎茸昆布	麦		蓮根とひじきのサラダ	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	114kcal	273kcal	エネルギー	エネルギー	174kcal	333kcal	エネルギー	エネルギー	143kcal	302kcal	エネルギー	エネルギー	101kcal	260kcal
	たんぱく質	たんぱく質	5.7g	9.4g	たんぱく質	たんぱく質	9.3g	13.0g	たんぱく質	たんぱく質	6.1g	9.8g	たんぱく質	たんぱく質	7.4g	11.1g
脂質	脂質	3.6g	4.3g	脂質	脂質	10.8g	11.5g	脂質	脂質	6.2g	6.9g	脂質	脂質	3.8g	4.5g	
炭水化物	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	炭水化物	10.8g	43.8g	炭水化物	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	炭水化物	10.5g	43.5g	
ナトリウム	ナトリウム	459mg	899mg	ナトリウム	ナトリウム	480mg	920mg	ナトリウム	ナトリウム	445mg	885mg	ナトリウム	ナトリウム	653mg	1093mg	
塩分	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	
昼 食	★全粥240g	鶏のごまタレ煮	麦	★全粥240g	プリの磯辺焼	麦	★全粥240g	鶏肉のレモン風味焼	麦	★全粥240g	ハヤシライスのルー	乳麦	★全粥240g	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	
		人参のきな粉和え	麦		大根の酢漬	麦		ピーマンソテー	卵乳麦		切干大根の洋風きんぴら	卵乳麦		菜の花	乳麦	
		マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		野菜炒め	卵麦		夏野菜の和え物	麦		大根と鶏肉のバター醤油	乳麦	
		オクラのおかか和え梅風味	麦		人参と春雨のサラダ	乳麦		玉子スパサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	
		★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	237kcal	396kcal	エネルギー	エネルギー	272kcal	431kcal	エネルギー	エネルギー	301kcal	460kcal	エネルギー	エネルギー	220kcal	379kcal
たんぱく質	たんぱく質	14.0g	17.7g	たんぱく質	たんぱく質	16.3g	20.0g	たんぱく質	たんぱく質	11.0g	14.7g	たんぱく質	たんぱく質	7.8g	11.5g	
脂質	脂質	12.4g	13.1g	脂質	脂質	13.4g	14.1g	脂質	脂質	18.8g	19.5g	脂質	脂質	10.0g	10.7g	
炭水化物	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	炭水化物	19.4g	52.4g	炭水化物	炭水化物	20.5g	53.5g	炭水化物	炭水化物	26.1g	59.1g	
ナトリウム	ナトリウム	920mg	1360mg	ナトリウム	ナトリウム	808mg	1248mg	ナトリウム	ナトリウム	799mg	1239mg	ナトリウム	ナトリウム	1193mg	1633mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	3.0g	4.2g	
夕 食	★全粥240g	白身フライ	麦	★全粥240g	田楽煮	麦	★全粥240g	アジのカレー焼	麦	★全粥240g	豚肉のおろし煮	麦	★全粥240g	えびカツ	麦え	
		ミックソテー	乳麦		白菜と青梗菜の塩あんかけ	麦		塩枝豆	麦		大豆と人参の煮物	麦		オクラのペペロンチーノ	麦	
		キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		和風コールスロー	卵麦		イカときのこのトマト煮	乳麦		若芽と春雨のサラダ	麦		高野豆腐の炒り煮	麦	
		切干と人参のハリハリ	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
		★味噌汁	麦					キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦					キャベツのピーナッツ和え	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	343kcal	502kcal	エネルギー	エネルギー	182kcal	341kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	エネルギー	339kcal	498kcal	
たんぱく質	たんぱく質	13.5g	17.2g	たんぱく質	たんぱく質	6.4g	10.1g	たんぱく質	たんぱく質	19.5g	23.2g	たんぱく質	たんぱく質	13.5g	17.2g	
脂質	脂質	22.1g	22.8g	脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	脂質	3.8g	4.5g	脂質	脂質	21.8g	22.5g	
炭水化物	炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	炭水化物	17.8g	50.8g	炭水化物	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	炭水化物	20.8g	53.8g	
ナトリウム	ナトリウム	707mg	1147mg	ナトリウム	ナトリウム	828mg	1268mg	ナトリウム	ナトリウム	918mg	1358mg	ナトリウム	ナトリウム	720mg	1160mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	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	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	
合 計	★全粥240g	白身フライ	麦	★全粥240g	田楽煮	麦	★全粥240g	アジのカレー焼	麦	★全粥240g	豚肉のおろし煮	麦	★全粥240g	えびカツ	麦え	
		ミックソテー	乳麦		白菜と青梗菜の塩あんかけ	麦		塩枝豆	麦		大豆と人参の煮物	麦		オクラのペペロンチーノ	麦	
		キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		和風コールスロー	卵麦		イカときのこのトマト煮	乳麦		若芽と春雨のサラダ	麦		高野豆腐の炒り煮	麦	
		切干と人参のハリハリ	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
		★味噌汁	麦					キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦					キャベツのピーナッツ和え	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	694kcal	1171kcal	エネルギー	エネルギー	628kcal	1105kcal	エネルギー	エネルギー	620kcal	1097kcal	エネルギー	エネルギー	660kcal	1137kcal	
たんぱく質	たんぱく質	33.2g	44.3g	たんぱく質	たんぱく質	32.0g	43.1g	たんぱく質	たんぱく質	36.6g	47.7g	たんぱく質	たんぱく質	28.7g	39.8g	
脂質	脂質	38.1g	40.2g	脂質	脂質	34.1g	36.2g	脂質	脂質	28.8g	30.9g	脂質	脂質	35.6g	37.7g	
炭水化物	炭水化物	53.0g	152.0g	炭水化物	炭水化物	48.0g	147.0g	炭水化物	炭水化物	51.4g	150.4g	炭水化物	炭水化物	57.4g	156.4g	
ナトリウム	ナトリウム	2086mg	3406mg	ナトリウム	ナトリウム	2116mg	3436mg	ナトリウム	ナトリウム	2162mg	3482mg	ナトリウム	ナトリウム	2566mg	3886mg	
塩分	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	6.5g	10.0g	

★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。

このマークが自印



- 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。