

「刻み食」 週間献立表

	8月28日(月)			8月29日(火)			8月30日(水)			8月31日(木)			9月1日(金)			
朝	★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁			★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 卵麦 ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁			★全粥240g 白身魚のしんじょう 卵麦 きんぴられんこん 麦 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁			★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め 卵麦 白滝とチンゲン菜の煮物 麦 大根なます ★味噌汁			★全粥240g 大根と竹輪の煮物 卵麦 白菜のとろみ煮 麦 ポテトチキン 卵乳麦 ★味噌汁			
	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
食	エネルギー	エネルギー	200kcal	359kcal	エネルギー	エネルギー	101kcal	260kcal	エネルギー	エネルギー	125kcal	284kcal	エネルギー	エネルギー	141kcal	300kcal
	蛋白質	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	蛋白質	3.2g	6.9g	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.3g
	脂質	脂質	11.6g	12.3g	脂質	脂質	4.3g	5.0g	脂質	脂質	6.9g	7.6g	脂質	脂質	5.9g	6.6g
	炭水化物	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	炭水化物	9.4g	42.4g	炭水化物	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	炭水化物	14.5g	47.5g
	ナトリウム	ナトリウム	701mg	1141mg	ナトリウム	ナトリウム	543mg	983mg	ナトリウム	ナトリウム	620mg	1060mg	ナトリウム	ナトリウム	618mg	1058mg
	塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g
昼	★全粥240g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 五色煮豆 玉子スパサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き 麦 春雨のごま炒め 麦 ポテトマサラダ 卵乳麦 ★味噌汁			★全粥240g ポークチャップ 乳麦 ぜんまいとミンチの煮物 乳麦 フレンチマカロニ 卵乳麦 ★味噌汁			★全粥240g 鶏の幽庵焼き 麦 オクラのベベロンチーノ 乳麦 里芋と白菜の味噌煮 麦 人参と春雨のサラダ 乳麦 ★味噌汁			★全粥240g キーマカレーのルー 乳麦 切干とインゲンの煮物 麦 コールスローサラダ 卵乳麦 ★味噌汁			
	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
食	エネルギー	エネルギー	280kcal	439kcal	エネルギー	エネルギー	257kcal	416kcal	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	★全粥240g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉のすき焼煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁			★全粥240g キャベツメンチ 卵乳麦 法蓮草ソテー 乳麦 高野豆腐の味噌煮 卵麦 鶏肉とオクラの中華風 麦 ★味噌汁			★全粥240g 肉団子の中華炒め 卵乳麦 大豆と椎茸の煮物 麦 インゲンとツナのマスタード和え 卵乳麦 ★味噌汁			★全粥240g さば塩焼 卵乳麦 人参のきんぴら 麦 キャベツの麻婆あんかけ 麦落 若芽とパインの酢の物 麦 ★味噌汁			★全粥240g 生姜焼き 麦落 ナスのオランダ煮 麦 菜の花とツナの辛子和え 麦 ★味噌汁			
	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
食	エネルギー	エネルギー	198kcal	357kcal	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	15.1g	18.8g	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	9.8g	10.5g	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	11.8g	44.8g	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	662mg	1102mg	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	1.7g	2.8g	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	678kcal	1155kcal	エネルギー	エネルギー	654kcal	1131kcal	エネルギー	エネルギー	710kcal	1187kcal	エネルギー	エネルギー	661kcal	1138kcal
	蛋白質	蛋白質	32.7g	43.8g	蛋白質	蛋白質	27.6g	38.7g	蛋白質	蛋白質	30.2g	41.3g	蛋白質	蛋白質	30.8g	41.9g
	脂質	脂質	36.2g	38.3g	脂質	脂質	32.7g	34.8g	脂質	脂質	39.2g	41.3g	脂質	脂質	32.8g	34.9g
	炭水化物	炭水化物	52.9g	151.9g	炭水化物	炭水化物	59.2g	158.2g	炭水化物	炭水化物	60.2g	159.2g	炭水化物	炭水化物	56.1g	155.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2206mg	3526mg	ナトリウム	ナトリウム	2245mg	3565mg	ナトリウム	ナトリウム	2222mg	3542mg	ナトリウム	ナトリウム	2355mg	3675mg
塩分	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.4g	

★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。