

「刻み食」 週間献立表

	8月21日(月)			8月22日(火)			8月23日(水)			8月24日(木)			8月25日(金)			
朝	★全粥240g 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 <small>いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え</small> ★味噌汁			★全粥240g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 きくらげとこんにやくの佃煮 切干と若芽の胡麻酢和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏大豆 担々風春雨 白菜のスープ煮 ★味噌汁			★全粥240g 和風ポトフ 人参しりしり 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁			★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 白菜と若芽のナムル ★味噌汁			
	卵麦 乳麦 麦	卵麦 乳麦 麦	卵麦 乳麦 麦	麦 麦 麦	麦 麦 麦	麦 麦 麦	麦 麦 麦	麦 麦 麦	麦 麦 麦	麦 麦 麦	麦 麦 麦	麦 麦 麦	麦 麦 麦			
食	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	118kcal	277kcal	エネルギー	エネルギー	154kcal	313kcal	エネルギー	エネルギー	167kcal	326kcal	エネルギー	エネルギー	151kcal	310kcal
	蛋白質	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	蛋白質	4.0g	7.7g
	脂質	脂質	5.0g	5.7g	脂質	脂質	7.3g	8.0g	脂質	脂質	7.3g	8.0g	脂質	脂質	1.9g	2.6g
	炭水化物	炭水化物	10.9g	43.9g	炭水化物	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	炭水化物	15.7g	48.7g
	ナトリウム	ナトリウム	550mg	990mg	ナトリウム	ナトリウム	590mg	1030mg	ナトリウム	ナトリウム	508mg	948mg	ナトリウム	ナトリウム	603mg	1043mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.6g	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
昼	★全粥240g 豚生姜焼き丼の具 蕪のとろとろ煮 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁			★全粥240g 麦落 ツナじゃがバター キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			★全粥240g 乳麦 キャベツと豚肉の塩あんかけ 蓮根と竹輪のきんぴら 大根の甘酢漬け ★味噌汁			★全粥240g 麦 サワラの磯辺焼 人参のきんぴら 切干大根と豚肉の炒め物 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁			★全粥240g 麦 鶏団子のケチャップ煮 白菜と揚げの旨煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁			
	麦落 麦	麦落 麦	麦落 麦	乳麦 乳麦 麦落 麦	乳麦 乳麦 麦落 麦	乳麦 乳麦 麦落 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 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	219kcal	378kcal	エネルギー	エネルギー	256kcal	415kcal
	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	9.9g	13.6g	蛋白質	蛋白質	16.7g	20.4g
	脂質	脂質	15.7g	16.4g	脂質	脂質	10.8g	11.5g	脂質	脂質	9.2g	9.9g	脂質	脂質	13.9g	14.6g
	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	23.8g	56.8g	炭水化物	炭水化物	13.9g	46.9g
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	755mg	1195mg	ナトリウム	ナトリウム	805mg	1245mg	
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	2.0g	3.2g	
夕	★全粥240g ブリの塩焼 人参のレモン煮 ネギ味噌炒め ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g 照焼ハンバーグ オクラのペペロンチーノ ひじきの五目煮 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁			★全粥240g 乳麦 鯖の味噌煮 法蓮草 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁			★全粥240g 麦 ハニーマスタードチキン 平さやいんげん 高野豆腐の炒り煮 スパゲティサラダ ★味噌汁			★全粥240g 麦 赤魚の生姜煮 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め 夏野菜の和え物 ★味噌汁			
	乳麦 麦	乳麦 麦	乳麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 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	251kcal	410kcal	エネルギー	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	エネルギー	287kcal	446kcal	エネルギー	エネルギー	345kcal	504kcal
	蛋白質	蛋白質	17.3g	21.0g	蛋白質	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	蛋白質	15.5g	19.2g
	脂質	脂質	11.3g	12.0g	脂質	脂質	12.6g	13.3g	脂質	脂質	18.4g	19.1g	脂質	脂質	22.7g	23.4g
	炭水化物	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	炭水化物	25.1g	58.1g	炭水化物	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	炭水化物	19.3g	52.3g
ナトリウム	ナトリウム	708mg	1148mg	ナトリウム	ナトリウム	851mg	1291mg	ナトリウム	ナトリウム	811mg	1251mg	ナトリウム	ナトリウム	747mg	1187mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	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	3.0g	
合	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	667kcal	1144kcal	エネルギー	エネルギー	636kcal	1113kcal	エネルギー	エネルギー	673kcal	1150kcal	エネルギー	エネルギー	698kcal	1175kcal
	蛋白質	蛋白質	39.7g	50.8g	蛋白質	蛋白質	30.4g	41.5g	蛋白質	蛋白質	32.2g	43.3g	蛋白質	蛋白質	36.2g	47.3g
	脂質	脂質	32.0g	34.1g	脂質	脂質	30.7g	32.8g	脂質	脂質	34.9g	37.0g	脂質	脂質	38.5g	40.6g
	炭水化物	炭水化物	54.2g	153.2g	炭水化物	炭水化物	57.9g	156.9g	炭水化物	炭水化物	55.5g	154.5g	炭水化物	炭水化物	48.9g	147.9g
	ナトリウム	ナトリウム	2253mg	3573mg	ナトリウム	ナトリウム	2139mg	3459mg	ナトリウム	ナトリウム	2074mg	3394mg	ナトリウム	ナトリウム	2155mg	3475mg
	塩分	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	8.9g

★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。