

「刻み食」 週間献立表

	9月18日(月)		9月19日(火)		9月20日(水)		9月21日(木)		9月22日(金)							
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g							
	麩と大根の煮物	麦	和風ポトフ	乳麦	豚すき風煮物	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏と大根の味噌煮	麦						
	れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦	大根と竹輪の煮物	麦	キャベツの土佐煮	麦	担々風春雨	麦落						
	キャベツの漬物柚子風味	麦	バンバンジーサラダ	乳麦	キャロットラペ	麦	根菜の柚子マリネ	麦	オクラとめかぶの三杯酢	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	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	エネルギー	89kcal	248kcal	エネルギー	121kcal	280kcal	エネルギー	144kcal	303kcal	エネルギー	110kcal	269kcal			
蛋白質	蛋白質	4.2g	7.9g	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	6.3g	10.0g	
脂質	脂質	1.6g	2.3g	脂質	3.4g	4.1g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	3.1g	3.8g	
炭水化物	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	17.3g	50.3g	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	15.2g	48.2g	
ナトリウム	ナトリウム	533mg	973mg	ナトリウム	528mg	968mg	ナトリウム	616mg	1056mg	ナトリウム	649mg	1089mg	ナトリウム	626mg	1066mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g							
	プリのごま醤油焼	麦	鶏の天ぷら	卵麦	赤魚のごま焼	麦	治部風煮物	麦	ホッケの照焼	麦						
	人参のきんぴら	麦	天ぷらのタレ	麦	人参のレモン煮	乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	法蓮草ソテー	乳麦						
	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	インゲンソテー	乳麦	揚げナスの肉味噌からめ	麦落	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	炒り豆腐	卵乳麦						
	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	れんこんサラダ	卵麦						
	★味噌汁	麦	煮生酢	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	エネルギー	316kcal	475kcal	エネルギー	189kcal	348kcal	エネルギー	334kcal	493kcal	エネルギー	292kcal	451kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	
蛋白質	蛋白質	17.4g	21.1g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	15.2g	18.9g	
脂質	脂質	20.2g	20.9g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	22.9g	23.6g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	11.1g	11.8g	
炭水化物	炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	23.3g	56.3g	炭水化物	18.9g	51.9g	炭水化物	22.4g	55.4g	炭水化物	14.4g	47.4g	
ナトリウム	ナトリウム	766mg	1206mg	ナトリウム	760mg	1200mg	ナトリウム	775mg	1215mg	ナトリウム	783mg	1223mg	ナトリウム	698mg	1138mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g							
	生姜焼き	麦落	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	さば梅煮	麦	豚肉とインゲンの山椒炒め	麦						
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	切干大根としらすの煮物	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	麩の野菜あんかけ	麦	ひじきの具だくさん煮	麦						
	若芽とパインの酢の物	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	金時豆煮	麦	切干と法蓮草のおひたし	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	★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	エネルギー	240kcal	399kcal	エネルギー	304kcal	463kcal	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	226kcal	385kcal	エネルギー	280kcal	439kcal
蛋白質	蛋白質	12.3g	16.0g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	10.5g	14.2g	
脂質	脂質	9.0g	9.7g	脂質	20.1g	20.8g	脂質	4.9g	5.6g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	18.5g	19.2g	
炭水化物	炭水化物	26.7g	59.7g	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	32.4g	65.4g	炭水化物	12.8g	45.8g	炭水化物	17.5g	50.5g	
ナトリウム	ナトリウム	939mg	1379mg	ナトリウム	888mg	1328mg	ナトリウム	809mg	1249mg	ナトリウム	750mg	1190mg	ナトリウム	810mg	1250mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
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	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	エネルギー	645kcal	1122kcal	エネルギー	614kcal	1091kcal	エネルギー	692kcal	1169kcal	エネルギー	663kcal	1140kcal	エネルギー	611kcal	1088kcal
	蛋白質	蛋白質	33.9g	45.0g	蛋白質	29.7g	40.8g	蛋白質	30.4g	41.5g	蛋白質	30.3g	41.4g	蛋白質	32.0g	43.1g
	脂質	脂質	30.8g	32.9g	脂質	28.7g	30.8g	脂質	33.0g	35.1g	脂質	37.9g	40.0g	脂質	32.7g	34.8g
	炭水化物	炭水化物	55.4g	154.4g	炭水化物	60.4g	159.4g	炭水化物	68.6g	167.6g	炭水化物	48.1g	147.1g	炭水化物	47.1g	146.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2238mg	3558mg	ナトリウム	2176mg	3496mg	ナトリウム	2200mg	3520mg	ナトリウム	2182mg	3502mg	ナトリウム	2134mg	3454mg
	塩分	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.5g	8.8g

★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。