

「刻み食」 週間献立表

	9月4日(月)			9月5日(火)			9月6日(水)			9月7日(木)			9月8日(金)			
朝 食	★全粥240g	がんと白菜の煮物	麦	★全粥240g	里芋のそぼろ煮	乳麦	★全粥240g	イカと白菜の中華煮	乳麦か	★全粥240g	豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦	★全粥240g	油揚げの玉子とじ	卵麦	
		中華うま煮	卵乳麦か		法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干と挽肉のオイスター炒め	麦		ごぼう大豆	麦		里芋のかに風あんかけ	卵麦か	
		春雨のサラダ	卵乳麦		ごぼうのごま酢和え	麦		若芽の酢味噌和え	麦		三色炒め煮	麦落		人参のごま味噌サラダ	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	217kcal	376kcal	エネルギー	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	エネルギー	109kcal	268kcal	エネルギー	エネルギー	199kcal	358kcal
	蛋白質	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	蛋白質	11.3g	15.0g
脂質	脂質	14.0g	14.7g	脂質	脂質	2.6g	3.3g	脂質	脂質	2.4g	3.1g	脂質	脂質	7.4g	8.1g	
炭水化物	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	炭水化物	22.9g	55.9g	炭水化物	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	炭水化物	20.6g	53.6g	
ナトリウム	ナトリウム	776mg	1216mg	ナトリウム	ナトリウム	792mg	1232mg	ナトリウム	ナトリウム	671mg	1111mg	ナトリウム	ナトリウム	619mg	1059mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	
昼 食	★全粥240g	サワラのごま焼	麦	★全粥240g	2種豆腐のゴーヤチャンプルー	卵乳麦	★全粥240g	チキンピカタ	卵麦	★全粥240g	アジの幽庵焼	麦	★全粥240g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	
		平さやいんげん			麩の野菜あんかけ	麦		春雨の五目炒め	麦		大根の酢漬			カリフラワーとウィンナーのカレー煮	乳麦	
		鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落		キャベツとツナのナムル	麦		れんこんサラダ	卵麦		白菜とミンチの中華炒め	麦か		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
		蓮根とひじきのサラダ	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		マカロニマリネサラダ	卵乳麦		★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	218kcal	377kcal	エネルギー	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	エネルギー	322kcal	481kcal	エネルギー	エネルギー	217kcal	376kcal
蛋白質	蛋白質	15.9g	19.6g	蛋白質	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	蛋白質	14.9g	18.6g	
脂質	脂質	9.5g	10.2g	脂質	脂質	13.5g	14.2g	脂質	脂質	19.5g	20.2g	脂質	脂質	7.5g	8.2g	
炭水化物	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	炭水化物	12.5g	45.5g	炭水化物	炭水化物	24.7g	57.7g	炭水化物	炭水化物	19.8g	52.8g	
ナトリウム	ナトリウム	863mg	1303mg	ナトリウム	ナトリウム	713mg	1153mg	ナトリウム	ナトリウム	851mg	1291mg	ナトリウム	ナトリウム	799mg	1239mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	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	2.0g	3.2g	
夕 食	★全粥240g	ナスと鶏肉のしぎ焼	麦	★全粥240g	ポテトコロッケ	卵乳麦	★全粥240g	白身魚の味噌煮		★全粥240g	焼肉塩炒め	麦か	★全粥240g	ささみ大葉フライ	麦	
		豆腐のかに風あんかけ	卵麦か		人参グラッセ	乳麦		菜の花			ジャガイモと椎茸の煮物	麦		人参のきな粉和え	麦	
		野菜の三杯酢	麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		豚肉と大根のピリ辛煮	麦		青菜のわさび和え	卵麦		ナスの挽肉炒め	乳麦	
		★味噌汁	麦		和風スパゲティ	乳麦		キャベツと煮し鶏の甘酢漬	麦		★味噌汁	麦		ベーコンと白菜のマリネ	卵乳麦	
					★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	229kcal	388kcal	エネルギー	エネルギー	323kcal	482kcal	エネルギー	エネルギー	197kcal	356kcal	エネルギー	エネルギー	311kcal	470kcal
蛋白質	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	蛋白質	17.2g	20.9g	蛋白質	蛋白質	12.8g	16.5g	
脂質	脂質	11.8g	12.5g	脂質	脂質	17.0g	17.7g	脂質	脂質	7.5g	8.2g	脂質	脂質	21.3g	22.0g	
炭水化物	炭水化物	20.9g	53.9g	炭水化物	炭水化物	31.3g	64.3g	炭水化物	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	炭水化物	16.1g	49.1g	
ナトリウム	ナトリウム	875mg	1315mg	ナトリウム	ナトリウム	804mg	1244mg	ナトリウム	ナトリウム	868mg	1308mg	ナトリウム	ナトリウム	752mg	1192mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	
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	664kcal	1141kcal	エネルギー	エネルギー	684kcal	1161kcal	エネルギー	エネルギー	628kcal	1105kcal	エネルギー	エネルギー	727kcal	1204kcal
	蛋白質	蛋白質	32.0g	43.1g	蛋白質	蛋白質	29.3g	40.4g	蛋白質	蛋白質	37.3g	48.4g	蛋白質	蛋白質	39.0g	50.1g
	脂質	脂質	35.3g	37.4g	脂質	脂質	33.1g	35.2g	脂質	脂質	29.4g	31.5g	脂質	脂質	36.2g	38.3g
	炭水化物	炭水化物	52.6g	151.6g	炭水化物	炭水化物	66.7g	165.7g	炭水化物	炭水化物	52.7g	151.7g	炭水化物	炭水化物	56.5g	155.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2514mg	3834mg	ナトリウム	ナトリウム	2309mg	3629mg	ナトリウム	ナトリウム	2390mg	3710mg	ナトリウム	ナトリウム	2170mg	3490mg
	塩分	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	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。