

「刻み食」 週間献立表

		6月30日(月)		7月1日(火)		7月2日(水)		7月3日(木)		7月4日(金)	
朝	食	★全粥240g 里芋のそぼろ煮 キャベツの土佐煮 マカロニとツナの和風炒め ★味噌汁		★全粥240g がんもどきの含め煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 じゃがいもといんげんの煮物 人参のおかかサラダ ★味噌汁		★全粥240g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ 大根の酢醤油漬け ★味噌汁	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	135kcal	エネルギー	130kcal	エネルギー	113kcal	エネルギー	108kcal	エネルギー	109kcal
		蛋白質	6.9g	蛋白質	8.2g	蛋白質	8.6g	蛋白質	6.7g	蛋白質	5.7g
		脂質	2.1g	脂質	5.0g	脂質	4.9g	脂質	1.8g	脂質	3.5g
		炭水化物	21.6g	炭水化物	13.5g	炭水化物	10.0g	炭水化物	15.8g	炭水化物	14.4g
		ナトリウム	629mg	ナトリウム	786mg	ナトリウム	723mg	ナトリウム	562mg	ナトリウム	512mg
昼	食	★全粥240g サワラのごま焼 オクラのペペロンチーノ 三色炒め煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		★全粥240g 北海道豚肉のジンギスカン風 麩の野菜あんかけ カブラワウのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		★全粥240g ヤンニョムチキン風 塩枝豆 春雨の五目炒め 野菜の三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g ホッケの照焼 大根の甘酢漬け ごぼう大豆 マカロニマリネサラダ ★味噌汁		★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ピーマンのおかか和え カブラワウとワインナーのカレー煮 和風コールスロー ★味噌汁	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	239kcal	エネルギー	216kcal	エネルギー	233kcal	エネルギー	226kcal	エネルギー	234kcal
		蛋白質	16.1g	蛋白質	12.0g	蛋白質	11.7g	蛋白質	15.1g	蛋白質	7.9g
		脂質	13.1g	脂質	10.5g	脂質	9.8g	脂質	9.9g	脂質	14.6g
		炭水化物	15.0g	炭水化物	17.8g	炭水化物	23.7g	炭水化物	18.7g	炭水化物	19.5g
		ナトリウム	1134mg	ナトリウム	664mg	ナトリウム	1033mg	ナトリウム	646mg	ナトリウム	800mg
夕	食	★全粥240g 鶏ももと根菜の照り煮 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁		★全粥240g ブリ塩焼き 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁		★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 切干と挽肉のオイスター炒め 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	230kcal	エネルギー	323kcal	エネルギー	273kcal	エネルギー	288kcal	エネルギー	261kcal
		蛋白質	8.2g	蛋白質	11.4g	蛋白質	17.0g	蛋白質	15.5g	蛋白質	14.1g
		脂質	12.8g	脂質	17.0g	脂質	18.2g	脂質	18.1g	脂質	12.0g
		炭水化物	18.1g	炭水化物	31.1g	炭水化物	10.1g	炭水化物	14.9g	炭水化物	24.1g
		ナトリウム	676mg	ナトリウム	804mg	ナトリウム	668mg	ナトリウム	867mg	ナトリウム	716mg
合	計	★全粥240g 鶏ももと根菜の照り煮 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁		★全粥240g ブリ塩焼き 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁		★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 切干と挽肉のオイスター炒め 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	604kcal	エネルギー	669kcal	エネルギー	619kcal	エネルギー	622kcal	エネルギー	604kcal
		蛋白質	31.2g	蛋白質	31.6g	蛋白質	37.3g	蛋白質	37.3g	蛋白質	27.7g
		脂質	28.0g	脂質	32.5g	脂質	32.9g	脂質	29.8g	脂質	30.1g
		炭水化物	54.7g	炭水化物	62.4g	炭水化物	43.8g	炭水化物	49.4g	炭水化物	58.0g
		ナトリウム	2439mg	ナトリウム	2254mg	ナトリウム	2424mg	ナトリウム	2075mg	ナトリウム	2028mg

★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

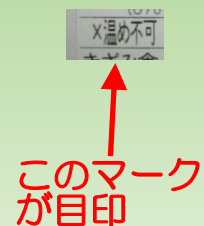


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。