

「刻み食」 週間献立表

7月28日(月)		7月29日(火)		7月30日(水)		7月31日(木)		8月1日(金)	
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	麩と野菜の煮物	麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	スクランブルエッグ	卵乳	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	白身魚のしんじょう
	竹輪のごま炒め	麦	白菜のとろみ煮	麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	法蓮草と油揚げの煮物	麦	ひじきの五目煮
	なすの中華風南蛮漬け	麦	きくらげとこんにやくの佃煮	麦	一夜漬(白菜昆布)	麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	キャベツの漬物柚子風味
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	136kcal	295kcal	エネルギー	70kcal	229kcal	エネルギー	127kcal	286kcal
	たんぱく質	5.1g	8.8g	たんぱく質	4.9g	8.6g	たんぱく質	4.4g	8.1g
	脂質	6.9g	7.6g	脂質	1.9g	2.6g	脂質	9.3g	10.0g
	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	9.8g	42.8g	炭水化物	6.5g	39.5g
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	白身フライ	麦	鶏団子のトマト煮	卵乳麦	豚肉とじゃがいもの甘辛炒め	麦	ブリのごま醤油焼	麦	鶏のカレー照煮込み
	法蓮草ソテー	乳麦	ひじきと大豆の煮物	麦	白菜と揚げの旨煮	麦	人参のきな粉和え	麦	キャベツソテー
	ネギ味噌炒め	麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	バンバンジーサラダ	乳麦	ツナあつさり煮	麦	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め
	人参と春雨のサラダ	乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	キャベツサラダ	卵乳麦	春雨とツナのピリ辛炒め
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	347kcal	506kcal	エネルギー	268kcal	427kcal	エネルギー	242kcal	401kcal
	たんぱく質	13.1g	16.8g	たんぱく質	10.9g	14.6g	たんぱく質	13.6g	17.3g
	脂質	20.0g	20.7g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	11.4g	12.1g
	炭水化物	27.6g	60.6g	炭水化物	24.5g	57.5g	炭水化物	21.1g	54.1g
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	ハーブチキンソテー	卵	赤魚の味噌煮		鶏肉のきのこあん	麦	北海道豚肉のジンギスカン風	麦	天津飯の具(関東風)
	インゲンソテー	乳麦	ピーマンのおかか和え		三色炒め煮	麦落	大豆と椎茸の煮物	麦	コーンと挽肉の炒め物
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	マカロニサラダ	卵乳麦	オクラのボン酢ジュレ和え	麦	人参のおかかサラダ
	五目野菜の甘酢和え	麦	ポテトチキン	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	175kcal	334kcal	エネルギー	267kcal	426kcal	エネルギー	274kcal	433kcal
	たんぱく質	11.3g	15.0g	たんぱく質	17.4g	21.1g	たんぱく質	13.8g	17.5g
	脂質	8.0g	8.7g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	14.3g	15.0g
	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	20.9g	53.9g
合	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	ハーブチキンソテー	卵	赤魚の味噌煮		鶏肉のきのこあん	麦	北海道豚肉のジンギスカン風	麦	天津飯の具(関東風)
	インゲンソテー	乳麦	ピーマンのおかか和え		三色炒め煮	麦落	大豆と椎茸の煮物	麦	コーンと挽肉の炒め物
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	マカロニサラダ	卵乳麦	オクラのボン酢ジュレ和え	麦	人参のおかかサラダ
	五目野菜の甘酢和え	麦	ポテトチキン	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁
計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	658kcal	1135kcal	エネルギー	605kcal	1082kcal	エネルギー	648kcal	1125kcal
	たんぱく質	29.5g	40.6g	たんぱく質	33.2g	44.3g	たんぱく質	32.4g	43.5g
	脂質	34.9g	37.0g	脂質	29.7g	31.8g	脂質	35.0g	37.1g
	炭水化物	55.4g	154.4g	炭水化物	52.6g	151.6g	炭水化物	48.5g	147.5g

★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

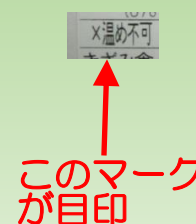


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。