

「刻み食」 週間献立表

	7月8日(月)		7月9日(火)		7月10日(水)		7月11日(木)		7月12日(金)	
朝 食	★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 白菜と揚げの旨煮 白滝とチンゲン菜の煮物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 厚焼玉子 竹輪のごま炒め キャロットラペ ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁	乳麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 竹輪とキャベツのバター醤油炒め たたきごぼう ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 麩の玉子とじ 大根と椎茸の煮物 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 115kcal たんぱく質 6.4g 脂質 5.4g 炭水化物 11.4g ナトリウム 555mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 274kcal たんぱく質 10.1g 脂質 6.1g 炭水化物 44.4g ナトリウム 995mg 食塩相当量 2.5g	栄養価 おかずセット エネルギー 191kcal たんぱく質 8.4g 脂質 7.9g 炭水化物 21.6g ナトリウム 674mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 350kcal たんぱく質 12.1g 脂質 8.6g 炭水化物 54.6g ナトリウム 1114mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 おかずセット エネルギー 94kcal たんぱく質 6.1g 脂質 3.1g 炭水化物 11.0g ナトリウム 498mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 253kcal たんぱく質 9.8g 脂質 3.8g 炭水化物 44.0g ナトリウム 938mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 おかずセット エネルギー 146kcal たんぱく質 4.6g 脂質 7.7g 炭水化物 14.7g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 305kcal たんぱく質 8.3g 脂質 8.4g 炭水化物 47.7g ナトリウム 1125mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 80kcal たんぱく質 3.4g 脂質 3.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 552mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 239kcal たんぱく質 7.1g 脂質 4.2g 炭水化物 42.6g ナトリウム 992mg 食塩相当量 2.5g
昼 食	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白花豆煮 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g キャベツと高菜の炒め物 なめことじゃが芋の煮物 白菜と若芽のナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏のごまたれ煮 平さやいんげん 豚バラと春雨のニラ玉炒め オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆としらすの甘辛煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g あぶらかれい味噌煮 法蓮草 豚肉とキャベツのごま風味炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	麦 麦 卵麦か 卵麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 258kcal たんぱく質 11.0g 脂質 8.5g 炭水化物 33.0g ナトリウム 648mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 417kcal たんぱく質 14.7g 脂質 9.2g 炭水化物 66.0g ナトリウム 1088mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 おかずセット エネルギー 255kcal たんぱく質 8.1g 脂質 15.0g 炭水化物 20.7g ナトリウム 809mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 414kcal たんぱく質 11.8g 脂質 15.7g 炭水化物 53.7g ナトリウム 1249mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 253kcal たんぱく質 12.4g 脂質 15.2g 炭水化物 16.0g ナトリウム 784mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 412kcal たんぱく質 16.1g 脂質 15.9g 炭水化物 49.0g ナトリウム 1224mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 おかずセット エネルギー 262kcal たんぱく質 14.1g 脂質 12.6g 炭水化物 23.3g ナトリウム 961mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 421kcal たんぱく質 17.8g 脂質 13.3g 炭水化物 56.3g ナトリウム 1401mg 食塩相当量 3.6g	栄養価 おかずセット エネルギー 255kcal たんぱく質 18.9g 脂質 13.3g 炭水化物 15.4g ナトリウム 1033mg 食塩相当量 2.6g	フルセット エネルギー 414kcal たんぱく質 22.6g 脂質 14.0g 炭水化物 48.4g ナトリウム 1473mg 食塩相当量 3.7g
夕 食	★全粥240g えびカツ 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリーネサラダ ★味噌汁	麦え 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー 野菜と大豆のカレー煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の煮付け 人参グラッセ 枝豆入り麻婆なす パスタのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g とんかつ ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼 塩枝豆 ツナじゃがバター 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦落 麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 308kcal たんぱく質 10.2g 脂質 20.2g 炭水化物 19.9g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 467kcal たんぱく質 13.9g 脂質 20.9g 炭水化物 52.9g ナトリウム 1152mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 194kcal たんぱく質 10.7g 脂質 6.6g 炭水化物 21.7g ナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 353kcal たんぱく質 14.4g 脂質 7.3g 炭水化物 54.7g ナトリウム 1120mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 おかずセット エネルギー 285kcal たんぱく質 12.6g 脂質 17.5g 炭水化物 19.1g ナトリウム 747mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 444kcal たんぱく質 16.3g 脂質 18.2g 炭水化物 52.1g ナトリウム 1187mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 おかずセット エネルギー 308kcal たんぱく質 15.6g 脂質 18.1g 炭水化物 20.1g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 467kcal たんぱく質 19.3g 脂質 18.8g 炭水化物 53.1g ナトリウム 1152mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 264kcal たんぱく質 15.6g 脂質 12.0g 炭水化物 21.9g ナトリウム 884mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 423kcal たんぱく質 19.3g 脂質 12.7g 炭水化物 54.9g ナトリウム 1324mg 食塩相当量 3.4g
合 計	栄養価 おかずセット エネルギー 681kcal たんぱく質 27.6g 脂質 34.1g 炭水化物 64.3g ナトリウム 1915mg 食塩相当量 4.8g	フルセット エネルギー 1158kcal たんぱく質 38.7g 脂質 36.2g 炭水化物 163.3g ナトリウム 3235mg 食塩相当量 8.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 640kcal たんぱく質 27.2g 脂質 29.5g 炭水化物 64.0g ナトリウム 2163mg 食塩相当量 5.5g	フルセット エネルギー 1117kcal たんぱく質 38.3g 脂質 31.6g 炭水化物 163.0g ナトリウム 3483mg 食塩相当量 8.8g	栄養価 おかずセット エネルギー 632kcal たんぱく質 31.1g 脂質 35.8g 炭水化物 46.1g ナトリウム 2029mg 食塩相当量 5.2g	フルセット エネルギー 1109kcal たんぱく質 42.2g 脂質 37.9g 炭水化物 145.1g ナトリウム 3349mg 食塩相当量 8.5g	栄養価 おかずセット エネルギー 716kcal たんぱく質 34.3g 脂質 38.4g 炭水化物 58.1g ナトリウム 2358mg 食塩相当量 5.9g	フルセット エネルギー 1193kcal たんぱく質 45.4g 脂質 40.5g 炭水化物 157.1g ナトリウム 3678mg 食塩相当量 9.4g	栄養価 おかずセット エネルギー 599kcal たんぱく質 37.9g 脂質 28.8g 炭水化物 46.9g ナトリウム 2469mg 食塩相当量 6.2g	フルセット エネルギー 1076kcal たんぱく質 49.0g 脂質 30.9g 炭水化物 145.9g ナトリウム 3789mg 食塩相当量 9.6g

お食事の作り方

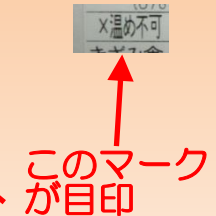


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

★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。