

「刻み食」 週間献立表

	7月15日(月)		7月16日(火)		7月17日(水)		7月18日(木)		7月19日(金)				
朝 食	★全粥240g	豚肉と厚揚げの煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツの漬物柚子風味	乳麦 卵麦 麦	★全粥240g	和風ポトフ コンニャクとごぼうのきんぴら バンバンジーサラダ	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g	豚すき風煮物 大根と竹輪の煮物 コールスローサラダ	麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g	鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 れんこんサラダ	麦 麦 卵麦 麦	
	★味噌汁			★味噌汁		★味噌汁	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
昼 食	★全粥240g	アジの幽庵焼 人参のきんぴら ナスと麩の炒め煮 春雨とツナのサラダ	麦 麦 乳麦落 卵乳麦 麦	★全粥240g	鶏の天ぷら 天ぷらのタレ インゲンソテー 大豆と椎茸の煮物 煮生酢	卵麦 麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g	ブリのごま焼 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 和風スパゲティ	麦 乳麦 麦落か 乳麦 麦	★全粥240g	治部風煮物 キャベツと油揚げの味噌煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ	麦 麦 卵乳麦 麦	
	★味噌汁			★味噌汁		★味噌汁	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
夕 食	★全粥240g	キャベツと豚肉の塩あんかけ 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 若芽とパインの酢の物	麦 麦 麦	★全粥240g	牛肉と厚揚げの甘辛煮 切干大根としらすの煮物 青菜のおかかマヨネーズ和え	乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g	ロールキャベツのトマト煮込み オクラのペペロンチーノ 金時豆煮 ポテコーンサラダ	卵乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	さば梅煮 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし	麦 麦 麦 麦	
	★味噌汁			★味噌汁		★味噌汁	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
合 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	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	194kcal	353kcal	エネルギー	310kcal	469kcal	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	225kcal	384kcal	
蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	12.0g
脂質	8.1g	8.8g	脂質	20.7g	21.4g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	14.9g
炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	17.3g	50.3g	炭水化物	34.8g	67.8g	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	17.3g
ナトリウム	868mg	1308mg	ナトリウム	996mg	1436mg	ナトリウム	753mg	1193mg	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	883mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g
エネルギー	617kcal	1094kcal	エネルギー	619kcal	1096kcal	エネルギー	725kcal	1202kcal	エネルギー	667kcal	1144kcal	エネルギー	601kcal
蛋白質	34.0g	45.1g	蛋白質	30.9g	42.0g	蛋白質	32.1g	43.2g	蛋白質	30.2g	41.3g	蛋白質	32.3g
脂質	30.7g	32.8g	脂質	29.3g	31.4g	脂質	35.6g	37.7g	脂質	38.6g	40.7g	脂質	32.2g
炭水化物	48.2g	147.2g	炭水化物	58.4g	157.4g	炭水化物	65.3g	164.3g	炭水化物	47.0g	146.0g	炭水化物	45.9g
ナトリウム	2148mg	3468mg	ナトリウム	2295mg	3615mg	ナトリウム	2235mg	3555mg	ナトリウム	2340mg	3660mg	ナトリウム	2108mg
食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.3g

★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

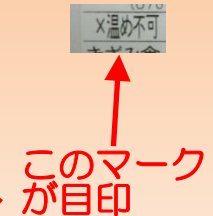


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。