

# 「刻み食」 週間献立表

	7月29日(月)		7月30日(火)		7月31日(水)		8月1日(木)		8月2日(金)			
朝 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦		
	麩と野菜の煮物	麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	がんと白菜の煮物	麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦		
	白菜と竹輪の煮びたし	麦	白菜のとりみ煮	麦	三色炒め煮	麦落	法蓮草と油揚げの煮物	麦	ひじきの五目煮	麦		
	なすの中華風南蛮漬け	麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	春雨の中華和え	卵乳麦	大根の甘酢漬け	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
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	115kcal	274kcal	エネルギー	138kcal	297kcal	エネルギー	190kcal	349kcal	エネルギー	123kcal	282kcal	
たんぱく質	3.8g	7.5g	たんぱく質	5.8g	9.5g	たんぱく質	8.8g	12.5g	たんぱく質	6.5g	10.2g	
脂質	6.0g	6.7g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	4.6g	5.3g	
炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	14.0g	47.0g	
ナトリウム	533mg	973mg	ナトリウム	674mg	1114mg	ナトリウム	912mg	1352mg	ナトリウム	546mg	986mg	
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g	
昼 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦		
	白身フライ	麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	肉じゃが	麦	ブリのごま醤油焼	麦	鶏のカレー照煮込み	麦		
	ピーマンのおかか和え	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	乳麦		
	ネギ味噌炒め	麦	ミックスポテトサラダ	卵乳麦	切干と若芽のごま和え	麦	ツナあっさり煮	麦	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
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	350kcal	509kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	207kcal	366kcal	エネルギー	241kcal	400kcal	
たんぱく質	12.9g	16.6g	たんぱく質	10.4g	14.1g	たんぱく質	10.4g	14.1g	たんぱく質	13.5g	17.2g	
脂質	19.9g	20.6g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	14.4g	15.1g	
炭水化物	28.7g	61.7g	炭水化物	28.5g	61.5g	炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	13.4g	46.4g	
ナトリウム	761mg	1201mg	ナトリウム	1006mg	1446mg	ナトリウム	797mg	1237mg	ナトリウム	821mg	1261mg	
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
夕 食	★全粥240g	卵	★全粥240g	卵	★全粥240g	卵	★全粥240g	卵	★全粥240g	卵		
	ハーブチキンソテー	卵	赤魚の味噌煮	卵	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	豚肉と厚揚げの炒め物	乳麦	天津飯の具(関東風)	卵乳麦		
	ミックスソテー	乳麦	平さやいんげん	卵	とうふのかに玉あんかけ	卵麦	大豆と椎茸の煮物	麦	里芋のおろし煮	麦		
	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	マカロニサラダ	卵乳麦	オクラのポン酢ジュレ和え	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
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	183kcal	342kcal	エネルギー	215kcal	374kcal	エネルギー	246kcal	405kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	
たんぱく質	11.6g	15.3g	たんぱく質	14.3g	18.0g	たんぱく質	11.2g	14.9g	たんぱく質	12.5g	16.2g	
脂質	8.5g	9.2g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	14.9g	15.6g	
炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	18.4g	51.4g	
ナトリウム	688mg	1128mg	ナトリウム	877mg	1317mg	ナトリウム	761mg	1201mg	ナトリウム	705mg	1145mg	
食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
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	648kcal	1125kcal	エネルギー	631kcal	1108kcal	エネルギー	643kcal	1120kcal	エネルギー	621kcal	1098kcal
	たんぱく質	28.3g	39.4g	たんぱく質	30.5g	41.6g	たんぱく質	30.4g	41.5g	たんぱく質	32.5g	43.6g
	脂質	34.4g	36.5g	脂質	31.2g	33.3g	脂質	33.2g	35.3g	脂質	33.9g	36.0g
	炭水化物	54.4g	153.4g	炭水化物	56.7g	155.7g	炭水化物	54.7g	153.7g	炭水化物	45.8g	144.8g
ナトリウム	1982mg	3302mg	ナトリウム	2557mg	3877mg	ナトリウム	2470mg	3790mg	ナトリウム	2072mg	3392mg	
食塩相当量	5.0g	8.5g	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.3g	8.6g	

★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。