

「刻み食」 週間献立表

	8月5日(月)		8月6日(火)		8月7日(水)		8月8日(木)		8月9日(金)			
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	豚肉と大根の煮物	麦	野菜とハムの卵炒め	卵乳麦	鶏大豆	麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		
	さつま揚げと小松菜の煮しめ	卵麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦	なめことじゃが芋の煮物	麦	れんこんと油揚げの煮物	麦		
	一夜漬(白菜昆布)	麦	白花豆煮	麦	大根のあっさり生姜漬け	麦	たたきごぼう	麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落		
	★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	118kcal	277kcal	エネルギー	173kcal	332kcal	エネルギー	161kcal	320kcal	エネルギー	170kcal	329kcal	
蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	6.7g	10.4g	
脂質	5.2g	5.9g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	6.9g	7.6g	
炭水化物	9.9g	42.9g	炭水化物	22.8g	55.8g	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	19.4g	52.4g	
ナトリウム	496mg	936mg	ナトリウム	483mg	923mg	ナトリウム	488mg	928mg	ナトリウム	606mg	1046mg	
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.7g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	ホイコーロー	麦落	照焼チキン	麦	あぶらかれいみぞれ煮	麦	鶏の天ぷら	卵麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦		
	里芋のかに風あんかけ	卵麦か	オクラのペペロンチーノ	麦	菜の花	麦	天ぷらのタレ	麦	法蓮草ソテー	乳麦		
	青梗菜のピーナッツ和え	麦落	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	ナス田楽	麦	塩枝豆	麦	五目炒め煮	卵麦落		
	★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	281kcal	440kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	243kcal	402kcal	
蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	17.8g	21.5g	蛋白質	13.5g	17.2g	
脂質	17.2g	17.9g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	12.6g	13.3g	
炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	19.9g	52.9g	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	18.6g	51.6g	
ナトリウム	867mg	1307mg	ナトリウム	816mg	1256mg	ナトリウム	733mg	1173mg	ナトリウム	791mg	1231mg	
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	サワラの磯辺焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	ハッシュドポーク	乳麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	ブリのごま焼	麦		
	人参のきんぴら	麦	豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦	麩の野菜あんかけ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	うま塩キャベツ	麦か		
	春雨の五目炒め	麦	梅和えスパゲティ	麦	春雨の酢の物	麦	パスタのサラダ	卵乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	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	216kcal	375kcal	エネルギー	270kcal	429kcal	エネルギー	215kcal	374kcal	エネルギー	227kcal	386kcal	
蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	11.3g	15.0g	
脂質	10.3g	11.0g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	12.5g	13.2g	
炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	24.5g	57.5g	炭水化物	24.7g	57.7g	炭水化物	24.7g	57.7g	
ナトリウム	799mg	1239mg	ナトリウム	941mg	1381mg	ナトリウム	915mg	1355mg	ナトリウム	943mg	1383mg	
食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	
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	615kcal	1092kcal	エネルギー	666kcal	1143kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal	エネルギー	667kcal	1144kcal
	蛋白質	31.3g	42.4g	蛋白質	30.4g	41.5g	蛋白質	36.0g	47.1g	蛋白質	31.5g	42.6g
	脂質	32.7g	34.8g	脂質	30.5g	32.6g	脂質	28.3g	30.4g	脂質	32.0g	34.1g
	炭水化物	48.6g	147.6g	炭水化物	67.2g	166.2g	炭水化物	59.5g	158.5g	炭水化物	62.7g	161.7g
ナトリウム	2162mg	3482mg	ナトリウム	2240mg	3560mg	ナトリウム	2136mg	3456mg	ナトリウム	2340mg	3660mg	
食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.9g	9.3g	

★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。