

「刻み食」 週間献立表

	8月12日(月)		8月13日(火)		8月14日(水)		8月15日(木)		8月16日(金)			
朝 食	★全粥240g	麩の玉子とじ	★全粥240g	さつまいと豚肉の湯煮	★全粥240g	厚揚げときのこのおろし煮	★全粥240g	スクランブルエッグ	★全粥240g	高野豆腐と法蓮草の含め煮		
	切干大根煮	卵乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	123kcal	282kcal	エネルギー	168kcal	327kcal	エネルギー	113kcal	272kcal	エネルギー	218kcal	377kcal	
蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	6.7g	10.4g	
脂質	5.3g	6.0g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	3.9g	4.6g	脂質	13.9g	14.6g	
炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	20.9g	53.9g	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	16.9g	49.9g	
ナトリウム	756mg	1196mg	ナトリウム	523mg	963mg	ナトリウム	566mg	1006mg	ナトリウム	439mg	879mg	
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.2g	
昼 食	★全粥240g	キャベツと高菜の炒め物	★全粥240g	根菜と肉団子の和風生菜スープ	★全粥240g	鶏の柚子胡椒炒め	★全粥240g	赤魚の生姜煮	★全粥240g	肉じゃが		
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	野菜のおひたし	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	237kcal	396kcal	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	193kcal	352kcal	エネルギー	199kcal	358kcal	
蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	15.5g	19.2g	
脂質	13.6g	14.3g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	2.4g	3.1g	
炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	22.2g	55.2g	炭水化物	15.5g	48.5g	炭水化物	29.2g	62.2g	
ナトリウム	764mg	1204mg	ナトリウム	860mg	1300mg	ナトリウム	907mg	1347mg	ナトリウム	603mg	1043mg	
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.5g	2.7g	
夕 食	★全粥240g	鶏肉のマーマレード煮	★全粥240g	ほっけみりん焼	★全粥240g	やわらかメンチカツ	★全粥240g	ロールキャベツの白味噌仕立て	★全粥240g	チキンピカタ		
	ピーマンソテー	卵乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	豚肉と蓮根の生姜炒め	麦落	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	春雨のサラダ	卵乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	297kcal	456kcal	エネルギー	219kcal	378kcal	エネルギー	326kcal	485kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	
蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	17.5g	21.2g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	6.9g	10.6g	
脂質	17.7g	18.4g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	16.3g	17.0g	
炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物	18.9g	51.9g	炭水化物	30.6g	63.6g	炭水化物	21.1g	54.1g	
ナトリウム	643mg	1083mg	ナトリウム	954mg	1394mg	ナトリウム	1090mg	1530mg	ナトリウム	785mg	1225mg	
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
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	657kcal	1134kcal	エネルギー	640kcal	1117kcal	エネルギー	632kcal	1109kcal	エネルギー	680kcal	1157kcal
	蛋白質	27.5g	38.6g	蛋白質	33.5g	44.6g	蛋白質	28.4g	39.5g	蛋白質	29.1g	40.2g
	脂質	36.6g	38.7g	脂質	28.4g	30.5g	脂質	30.4g	32.5g	脂質	32.6g	34.7g
	炭水化物	49.9g	148.9g	炭水化物	62.0g	161.0g	炭水化物	60.6g	159.6g	炭水化物	67.2g	166.2g
ナトリウム	2163mg	3483mg	ナトリウム	2337mg	3657mg	ナトリウム	2563mg	3883mg	ナトリウム	1827mg	3147mg	
食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	4.6g	8.0g	

お食事の作り方

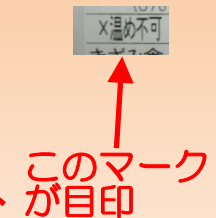


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。