

「刻み食」 週間献立表

	9月9日(月)		9月10日(火)		9月11日(水)		9月12日(木)		9月13日(金)			
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	豚肉ときのこの炒め物	麦	オムレツイタリアンソース	卵乳麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	麩と野菜の煮物	麦		
	白花豆煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	じゃが芋の洋風玉子とじ	卵乳麦	切干大根煮	麦	大根と椎茸の煮物	麦		
	一夜漬(大根)	麦	キャベツサラダ	卵乳麦	大根のあっさり生姜漬	麦	人参のおかかサラダ	麦	一夜漬(白菜小松菜)	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	160kcal	319kcal	エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	125kcal	284kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	
蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	4.4g	8.1g	
脂質	4.3g	5.0g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.6g	7.3g	
炭水化物	22.2g	55.2g	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	12.2g	45.2g	炭水化物	12.5g	45.5g	
ナトリウム	506mg	946mg	ナトリウム	787mg	1227mg	ナトリウム	502mg	942mg	ナトリウム	660mg	1100mg	
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	鶏の柚子胡椒炒め	麦	豚肉と茄子の中華炒め	麦	鶏肉のレモン風味焼	卵乳麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	鯖の味噌煮	麦		
	白菜と竹輪の煮ひたし	麦	なめことじゃが芋の煮物	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	法蓮草	麦		
	なすの中華風南蛮漬	麦	白菜と若芽のナムル	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	法蓮草のおひたし	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦か		
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	卵麦			
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	298kcal	457kcal	エネルギー	243kcal	402kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	
蛋白質	9.1g	12.8g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	14.8g	18.5g	
脂質	13.9g	14.6g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	8.2g	8.9g	
炭水化物	12.8g	45.8g	炭水化物	22.5g	55.5g	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	22.3g	55.3g	
ナトリウム	773mg	1213mg	ナトリウム	891mg	1331mg	ナトリウム	804mg	1244mg	ナトリウム	981mg	1421mg	
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	赤魚の磯辺焼	麦	和風おろしハンバーグ	乳麦	ほっけ塩焼	卵麦	とんかつ	卵麦	鶏肉のカレー風味焼	麦		
	人参のきんぴら	麦	菜の花	乳麦	人参のレモン煮	麦か	うま塩キャベツ	麦か	塩枝豆	麦		
	担々風春雨	麦落	野菜と大豆のカレー煮	乳麦	ナスと麩の炒め煮	卵麦	イカと青梗菜の炒め物	麦	ジャガイモのそぼろ煮	卵麦落		
マカロニサラダ	卵乳麦	鶏とごぼうの酢味噌和え	麦	パスタのサラダ	麦	いんげんとうもろこしのさっぱり胡麻酢和え	麦	春雨のピーナツ和え	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	244kcal	403kcal	エネルギー	196kcal	355kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	295kcal	454kcal	
蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	18.2g	21.9g	
脂質	11.6g	12.3g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	17.0g	17.7g	
炭水化物	22.3g	55.3g	炭水化物	22.0g	55.0g	炭水化物	16.0g	49.0g	炭水化物	18.0g	51.0g	
ナトリウム	656mg	1096mg	ナトリウム	652mg	1092mg	ナトリウム	627mg	1067mg	ナトリウム	743mg	1183mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
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	620kcal	1097kcal	エネルギー	670kcal	1147kcal	エネルギー	625kcal	1102kcal	エネルギー	648kcal	1125kcal
	蛋白質	29.8g	40.9g	蛋白質	31.7g	42.8g	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	37.4g	48.5g
	脂質	29.8g	31.9g	脂質	33.6g	35.7g	脂質	34.2g	36.3g	脂質	31.8g	33.9g
炭水化物	57.3g	156.3g	炭水化物	60.2g	159.2g	炭水化物	45.0g	144.0g	炭水化物	52.8g	151.8g	
ナトリウム	1935mg	3255mg	ナトリウム	2330mg	3650mg	ナトリウム	1933mg	3253mg	ナトリウム	2384mg	3704mg	
食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	4.9g	8.3g	食塩相当量	6.1g	9.4g	

★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

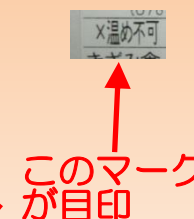


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。