

「刻み食」 週間献立表

	9月23日(月)		9月24日(火)		9月25日(水)		9月26日(木)		9月27日(金)	
朝 食	★全粥240g 大根とウインナーの洋風煮 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 ナスの油炒め キャロットラペ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g さつまいもと豚肉の揚煮 キャベツとインゲンのソテー 椎茸昆布 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ 白菜と竹輪の煮びたし 人参しりしり ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g イカとじゃが芋の煮物 スパトマト炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 118kcal たんぱく質 5.1g 脂質 5.4g 炭水化物 12.2g ナトリウム 562mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 277kcal たんぱく質 8.8g 脂質 6.1g 炭水化物 45.2g ナトリウム 1002mg 食塩相当量 2.5g	栄養価 おかずセット エネルギー 217kcal たんぱく質 9.6g 脂質 12.0g 炭水化物 18.5g ナトリウム 531mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 376kcal たんぱく質 13.3g 脂質 12.7g 炭水化物 51.5g ナトリウム 971mg 食塩相当量 2.5g	栄養価 おかずセット エネルギー 145kcal たんぱく質 5.8g 脂質 5.7g 炭水化物 19.1g ナトリウム 512mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 304kcal たんぱく質 9.5g 脂質 6.4g 炭水化物 52.1g ナトリウム 952mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 おかずセット エネルギー 123kcal たんぱく質 9.4g 脂質 5.2g 炭水化物 9.9g ナトリウム 646mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 282kcal たんぱく質 13.1g 脂質 5.9g 炭水化物 42.9g ナトリウム 1086mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 おかずセット エネルギー 158kcal たんぱく質 7.5g 脂質 2.3g 炭水化物 26.6g ナトリウム 598mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 317kcal たんぱく質 11.2g 脂質 3.0g 炭水化物 59.6g ナトリウム 1038mg 食塩相当量 2.6g
	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 枝豆とオクラのおかか和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g プリのごま醤油焼 人参のレモン煮 ツナあっさり煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ ピーマンソテー 揚げナスの肉味噌からめ 玉子スパサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 卵乳麦 麦落 卵乳麦 麦	★全粥240g ちらし寿司の具 切干大根の韓国風炒め ココロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁	卵麦か 麦 卵麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 野菜炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 卵乳麦 麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 219kcal たんぱく質 14.1g 脂質 10.5g 炭水化物 17.5g ナトリウム 834mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 378kcal たんぱく質 17.8g 脂質 11.2g 炭水化物 50.5g ナトリウム 1274mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 236kcal たんぱく質 12.6g 脂質 11.8g 炭水化物 18.1g ナトリウム 834mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 395kcal たんぱく質 16.3g 脂質 12.5g 炭水化物 51.1g ナトリウム 1274mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 331kcal たんぱく質 11.0g 脂質 19.8g 炭水化物 26.8g ナトリウム 843mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 490kcal たんぱく質 14.7g 脂質 20.5g 炭水化物 59.8g ナトリウム 1283mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 おかずセット エネルギー 249kcal たんぱく質 11.2g 脂質 10.2g 炭水化物 28.4g ナトリウム 1131mg 食塩相当量 2.9g	フルセット エネルギー 408kcal たんぱく質 14.9g 脂質 10.9g 炭水化物 61.4g ナトリウム 1571mg 食塩相当量 4.0g	栄養価 おかずセット エネルギー 217kcal たんぱく質 5.0g 脂質 13.4g 炭水化物 19.6g ナトリウム 788mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 376kcal たんぱく質 8.7g 脂質 14.1g 炭水化物 52.6g ナトリウム 1228mg 食塩相当量 3.1g
★全粥240g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 田楽煮 炒り豆腐 和風コールスロー ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g アジのカレー焼 オクラのペペロンチーノ 豚肉と大豆のトマト煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 高野豆腐の炒り煮 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ 人参グラッセ 大豆と人参の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦	
栄養価 おかずセット エネルギー 343kcal たんぱく質 13.5g 脂質 22.1g 炭水化物 21.8g ナトリウム 707mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 502kcal たんぱく質 17.2g 脂質 22.8g 炭水化物 54.8g ナトリウム 1147mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 191kcal たんぱく質 8.8g 脂質 8.9g 炭水化物 20.4g ナトリウム 921mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 350kcal たんぱく質 12.5g 脂質 9.6g 炭水化物 53.4g ナトリウム 1361mg 食塩相当量 3.5g	栄養価 おかずセット エネルギー 231kcal たんぱく質 21.0g 脂質 8.7g 炭水化物 16.6g ナトリウム 926mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 390kcal たんぱく質 24.7g 脂質 9.4g 炭水化物 49.6g ナトリウム 1366mg 食塩相当量 3.5g	栄養価 おかずセット エネルギー 321kcal たんぱく質 12.1g 脂質 22.3g 炭水化物 18.3g ナトリウム 710mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 480kcal たんぱく質 15.8g 脂質 23.0g 炭水化物 51.3g ナトリウム 1150mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 339kcal たんぱく質 14.6g 脂質 18.8g 炭水化物 28.7g ナトリウム 911mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 498kcal たんぱく質 18.3g 脂質 19.5g 炭水化物 61.7g ナトリウム 1351mg 食塩相当量 3.4g	
★全粥240g 大根とウインナーの洋風煮 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 ナスの油炒め キャロットラペ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g さつまいもと豚肉の揚煮 キャベツとインゲンのソテー 椎茸昆布 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ 白菜と竹輪の煮びたし 人参しりしり ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g イカとじゃが芋の煮物 スパトマト炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	
栄養価 おかずセット エネルギー 680kcal たんぱく質 32.7g 脂質 38.0g 炭水化物 51.5g ナトリウム 2103mg 食塩相当量 5.3g	フルセット エネルギー 1157kcal たんぱく質 43.8g 脂質 40.1g 炭水化物 150.5g ナトリウム 3423mg 食塩相当量 8.6g	栄養価 おかずセット エネルギー 644kcal たんぱく質 31.0g 脂質 32.7g 炭水化物 57.0g ナトリウム 2286mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 1121kcal たんぱく質 42.1g 脂質 34.8g 炭水化物 156.0g ナトリウム 3606mg 食塩相当量 9.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 707kcal たんぱく質 37.8g 脂質 34.2g 炭水化物 62.5g ナトリウム 2281mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 1184kcal たんぱく質 48.9g 脂質 36.3g 炭水化物 161.5g ナトリウム 3601mg 食塩相当量 9.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 693kcal たんぱく質 32.7g 脂質 37.7g 炭水化物 56.6g ナトリウム 2487mg 食塩相当量 6.3g	フルセット エネルギー 1170kcal たんぱく質 43.8g 脂質 39.8g 炭水化物 155.6g ナトリウム 3807mg 食塩相当量 9.7g	栄養価 おかずセット エネルギー 714kcal たんぱく質 27.1g 脂質 34.5g 炭水化物 74.9g ナトリウム 2297mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 1191kcal たんぱく質 38.2g 脂質 36.6g 炭水化物 173.9g ナトリウム 3617mg 食塩相当量 9.1g	

★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

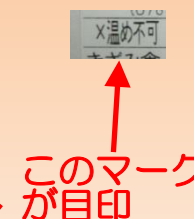


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。