

「刻み食」 週間献立表

	9月30日(月)		10月1日(火)		10月2日(水)		10月3日(木)		10月4日(金)			
朝 食	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦		
	白菜と麩の玉子とじ	麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	肉団子と白菜の煮物	麦落	がんとどきの含め煮	麦	白身魚のしんじょう	麦		
	白滝とチンゲン菜の煮物	麦	白菜のとりみ煮	麦	三色炒め煮	麦	白菜とミンチの中華炒め	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	インゲンのごま和え	麦	人参のおかかサラダ	麦	一夜漬(大根)	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	114kcal	273kcal	エネルギー	138kcal	297kcal	エネルギー	146kcal	305kcal	エネルギー	113kcal	272kcal	
蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	3.8g	7.5g	
脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	5.6g	6.3g	
炭水化物	9.3g	42.3g	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	15.0g	48.0g	
ナトリウム	499mg	939mg	ナトリウム	674mg	1114mg	ナトリウム	693mg	1133mg	ナトリウム	732mg	1172mg	
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
昼 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦		
	サワラのごま焼	麦	ハムカツ	麦	肉じゃが	麦	ブリの磯辺焼	麦	鶏のカレー照煮込み	麦		
	ピーマンのおかか和え	麦	青じそパスタ	麦	カリフラワーとウィンナーのカレー煮	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	人参のレモン煮	乳麦		
	ネギ味噌炒め	麦	ひじきと大豆の煮物	麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	とうふのかに玉あんかけ	卵麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	乳麦		
	フレンチマカロニ	卵乳麦	オクラのボン酢ジュレ和え	麦	★味噌汁	麦	キャベツサラダ	卵乳麦	春雨とツナのサラダ	卵乳麦		
★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	298kcal	457kcal	エネルギー	260kcal	419kcal	エネルギー	228kcal	387kcal	エネルギー	242kcal	401kcal	
蛋白質	18.2g	21.9g	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	14.7g	18.4g	
脂質	15.3g	16.0g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	14.2g	14.9g	
炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	18.6g	51.6g	炭水化物	12.5g	45.5g	
ナトリウム	810mg	1250mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	937mg	1377mg	ナトリウム	805mg	1245mg	
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.2g	
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦		
	山形いも煮	麦	赤魚の味噌煮	麦	治部風煮物	麦	焼肉塩炒め	麦	ハッシュドポーク	乳麦		
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	平さやいんげん	麦	ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦	大豆と椎茸の煮物	麦	里芋のおろし煮	麦		
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	マカロニサラダ	卵乳麦	切干大根の酢の物	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	232kcal	391kcal	エネルギー	215kcal	374kcal	エネルギー	264kcal	423kcal	エネルギー	296kcal	455kcal	
蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	15.9g	19.6g	
脂質	13.7g	14.4g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	17.6g	18.3g	
炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	17.4g	50.4g	
ナトリウム	891mg	1331mg	ナトリウム	877mg	1317mg	ナトリウム	875mg	1315mg	ナトリウム	662mg	1102mg	
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
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	644kcal	1121kcal	エネルギー	613kcal	1090kcal	エネルギー	638kcal	1115kcal	エネルギー	680kcal	1157kcal
	蛋白質	31.6g	42.7g	蛋白質	28.4g	39.5g	蛋白質	28.3g	39.4g	蛋白質	38.1g	49.2g
	脂質	36.4g	38.5g	脂質	32.1g	34.2g	脂質	31.9g	34.0g	脂質	37.4g	39.5g
	炭水化物	48.0g	147.0g	炭水化物	53.0g	152.0g	炭水化物	58.7g	157.7g	炭水化物	44.9g	143.9g
ナトリウム	2200mg	3520mg	ナトリウム	2169mg	3489mg	ナトリウム	2505mg	3825mg	ナトリウム	2199mg	3519mg	
食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	5.6g	9.0g	

★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

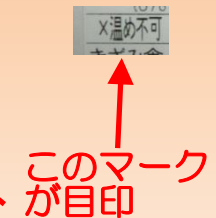


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。