

「刻み食」 週間献立表

		7月7日(月)		7月8日(火)		7月9日(水)		7月10日(木)		7月11日(金)	
朝	食	★全粥240g 豚肉ときこの炒め物 白菜と揚げの旨煮 白滝とチンゲン菜の煮物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 厚焼玉子 竹輪のごま炒め キャロットラペ ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁	乳麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 竹輪とキャベツのバター醤油炒め たたきごぼう ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉とキャベツのごま風味炒め 大根と椎茸の煮物 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁	卵麦か 麦 麦 麦
		栄養価 エネルギー 116kcal たんぱく質 6.4g 脂質 5.4g 炭水化物 11.7g ナトリウム 552mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット 275kcal 10.1g 6.1g 44.7g 992mg 2.5g	栄養価 エネルギー 191kcal たんぱく質 8.4g 脂質 7.9g 炭水化物 21.6g ナトリウム 674mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 350kcal 12.1g 8.6g 54.6g 1114mg 2.8g	栄養価 エネルギー 93kcal たんぱく質 6.2g 脂質 3.1g 炭水化物 11.1g ナトリウム 501mg 食塩相当量 1.3g	おかずセット フルセット 252kcal 9.9g 3.8g 44.1g 941mg 2.4g	栄養価 エネルギー 146kcal たんぱく質 4.6g 脂質 7.7g 炭水化物 14.7g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 305kcal 8.3g 8.4g 47.7g 1125mg 2.9g	栄養価 エネルギー 112kcal たんぱく質 3.9g 脂質 7.4g 炭水化物 8.5g ナトリウム 673mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 271kcal 7.6g 8.1g 41.5g 1113mg 2.8g
昼	食	★全粥240g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 白花豆煮 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g キャベツと高菜の炒め物 白菜と若芽の煮物 青のりポテトサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆としらすの甘辛煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g あぶらかれい味噌煮 法蓮草 豚肉のチリソース炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	
		栄養価 エネルギー 262kcal たんぱく質 11.9g 脂質 7.4g 炭水化物 35.5g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 421kcal 15.6g 8.1g 68.5g 1118mg 2.8g	栄養価 エネルギー 278kcal たんぱく質 10.0g 脂質 16.4g 炭水化物 21.8g ナトリウム 781mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 437kcal 13.7g 17.1g 54.8g 1221mg 3.1g	栄養価 エネルギー 253kcal たんぱく質 12.4g 脂質 15.2g 炭水化物 15.8g ナトリウム 795mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 412kcal 16.1g 15.9g 48.8g 1235mg 3.1g	栄養価 エネルギー 262kcal たんぱく質 14.1g 脂質 12.6g 炭水化物 23.4g ナトリウム 969mg 食塩相当量 2.5g	おかずセット フルセット 421kcal 17.8g 13.3g 56.4g 1409mg 3.6g	栄養価 エネルギー 252kcal たんぱく質 20.1g 脂質 11.0g 炭水化物 17.8g ナトリウム 942mg 食塩相当量 2.4g	おかずセット フルセット 411kcal 23.8g 11.7g 50.8g 1382mg 3.5g
夕	食	★全粥240g えびカツ 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリーネサラダ ★味噌汁	麦え 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー 根菜と大豆の洋風煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の醤油バター焼き 人参グラッセ 枝豆入り麻婆なす パスタのサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g とんかつ ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと煮鶏の甘酢漬け ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏肉のホワイトソース煮 塩枝豆 ツナじゃがバター 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦落 麦
		栄養価 エネルギー 308kcal たんぱく質 10.2g 脂質 20.2g 炭水化物 19.9g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 467kcal 13.9g 20.9g 52.9g 1152mg 2.9g	栄養価 エネルギー 195kcal たんぱく質 12.4g 脂質 6.5g 炭水化物 20.4g ナトリウム 853mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 354kcal 16.1g 7.2g 53.4g 1293mg 3.3g	栄養価 エネルギー 286kcal たんぱく質 12.8g 脂質 17.9g 炭水化物 18.9g ナトリウム 905mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット 445kcal 16.5g 18.6g 51.9g 1345mg 3.4g	栄養価 エネルギー 308kcal たんぱく質 15.6g 脂質 18.1g 炭水化物 20.1g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 467kcal 19.3g 18.8g 53.1g 1152mg 2.9g	栄養価 エネルギー 247kcal たんぱく質 14.1g 脂質 10.9g 炭水化物 22.2g ナトリウム 859mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 406kcal 17.8g 11.6g 55.2g 1299mg 3.3g
合	計	栄養価 エネルギー 686kcal たんぱく質 28.5g 脂質 33.0g 炭水化物 67.1g ナトリウム 1942mg 食塩相当量 4.9g	おかずセット フルセット 1163kcal 39.6g 35.1g 166.1g 3262mg 8.2g	栄養価 エネルギー 664kcal たんぱく質 30.8g 脂質 30.8g 炭水化物 63.8g ナトリウム 2308mg 食塩相当量 5.9g	おかずセット フルセット 1141kcal 41.9g 32.9g 162.8g 3628mg 9.2g	栄養価 エネルギー 632kcal たんぱく質 31.4g 脂質 36.2g 炭水化物 45.8g ナトリウム 2201mg 食塩相当量 5.6g	おかずセット フルセット 1109kcal 42.5g 38.3g 144.8g 3521mg 8.9g	栄養価 エネルギー 716kcal たんぱく質 34.3g 脂質 38.4g 炭水化物 58.2g ナトリウム 2366mg 食塩相当量 6.0g	おかずセット フルセット 1193kcal 45.4g 40.5g 157.2g 3686mg 9.4g	栄養価 エネルギー 611kcal たんぱく質 38.1g 脂質 29.3g 炭水化物 48.5g ナトリウム 2474mg 食塩相当量 6.3g	おかずセット フルセット 1088kcal 49.2g 31.4g 147.5g 3794mg 9.6g

★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

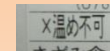


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。