「刻み食」　週間献立表

	7月14日(月)		7月15日(火)		7月16日(水)		7月17日(木)		7月18日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	厚揚げときのこのおろし煮	乳麦	里芋のそぼろ煮	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏と大根の味噌煮	麦
	中華うま煮	卵乳麦か	ナスの油炒め	麦	大根と竹輪の煮物	麦	キャベツの土佐煮	麦	ひじきの具だくさん煮	麦
	キャベツの漬物柚子風味	麦	マカロニとツナの和風炒め	乳麦	コールスローサラダ	卵麦	人参とぜんまいのナムル	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 96kcal	255kcal	エネルギー 180kcal	339kcal	エネルギー 129kcal	288kcal	エネルギー 150kcal	309kcal	エネルギー 159kcal	318kcal
	蛋白質 3.7g	7.4g	蛋白質 6.3g	10.0g	蛋白質 3.7g	7.4g	蛋白質 5.7g	9.4g	蛋白質 7.5g	11.2g
	脂 質 3.5g	4.2g	脂 質 7.2g	7.9g	脂 質 6.5g	7.2g	脂 質 8.7g	9.4g	脂 質 8.5g	9.2g
	炭水化物 12.3g	45.3g	炭水化物 22.3g	55.3g	炭水化物 13.3g	46.3g	炭水化物 12.0g	45.0g	炭水化物 13.1g	46.1g
	ナトリウム 567mg	1007mg	ナトリウム 611mg	1051mg	ナトリウム 572mg	1012mg	ナトリウム 814mg	1254mg	ナトリウム 651mg	1091mg
	食塩相当量 1.4g	2.6g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 1.5g	2.6g	食塩相当量 2.1g	3.2g	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	
	キャベツと豚肉の塩あんかけ		鶏の天ぷら	卵麦	ブリのごま焼	麦	鶏の柚子胡椒炒め	麦	メバルのバジルオリーブ焼	
	ナスと麩の炒め煮	乳麦落	天ぷらのタレ	麦	人参のレモン煮	乳麦	白菜と椎茸のそぼろ煮	麦	枝豆と人参のあっさり煮	麦
	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	キャベツの出汁煮	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	炒り豆腐	卵乳麦
	★味噌汁	麦	切干大根としらすの煮物	麦	和風スパゲティ	乳麦	★味噌汁	麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦
			青菜のマヨネーズ和え	卵麦	★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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 307kcal	466kcal	エネルギー 185kcal	344kcal	エネルギー 286kcal	445kcal	エネルギー 277kcal	436kcal	エネルギー 194kcal	353kcal
	蛋白質 12.3g	16.0g	蛋白質 9.4g	13.1g	蛋白質 17.1g	20.8g	蛋白質 12.1g	15.8g	蛋白質 16.7g	20.4g
	脂 質 21.4g	22.1g	脂 質 9.0g	9.7g	脂 質 15.4g	16.1g	脂 質 16.5g	17.2g	脂 質 9.8g	10.5g
	炭水化物 15.7g	48.7g	炭水化物 17.6g	50.6g	炭水化物 17.6g	50.6g	炭水化物 20.2g	53.2g	炭水化物 10.3g	43.3g
	ナトリウム 730mg	1170mg	ナトリウム 730mg	1170mg	ナトリウム 915mg	1355mg	ナトリウム 773mg	1213mg	ナトリウム 646mg	1086mg
	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 1.6g	2.8g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	アジの幽庵焼	麦	豚肉と厚揚げの炒め物	乳麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	鯖の生姜煮	麦	豚肉とインゲンの山椒炒め	麦
	人参のきんぴら	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	オクラのペペロンチーノ		ピーマンのおかか和え		担々風春雨	麦落
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	オクラとめかぶの三杯酢	麦	金時豆煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	大根とコーンの中華和え	麦か
	若芽とパインの酢の物	麦	★味噌汁	麦	ポテコーンサラダ	卵乳麦	切干と法蓮草のおひたし	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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 178kcal	337kcal	エネルギー 263kcal	422kcal	エネルギー 284kcal	443kcal	エネルギー 230kcal	389kcal	エネルギー 278kcal	437kcal
	蛋白質 14.8g	18.5g	蛋白質 12.5g	16.2g	蛋白質 8.1g	11.8g	蛋白質 10.9g	14.6g	蛋白質 8.5g	12.2g
	脂 質 3.1g	3.8g	脂 質 15.0g	15.7g	脂 質 12.7g	13.4g	脂 質 13.5g	14.2g	脂 質 16.4g	17.1g
	炭水化物 20.4g	53.4g	炭水化物 20.0g	53.0g	炭水化物 33.7g	66.7g	炭水化物 14.3g	47.3g	炭水化物 22.8g	55.8g
	ナトリウム 867mg	1307mg	ナトリウム 793mg	1233mg	ナトリウム 764mg	1204mg	ナトリウム 685mg	1125mg	ナトリウム 741mg	1181mg
	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 1.9g	3.1g	食塩相当量 1.7g	2.9g	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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 581kcal	1058kcal	エネルギー 628kcal	1105kcal	エネルギー 699kcal	1176kcal	エネルギー 657kcal	1134kcal	エネルギー 631kcal	1108kcal
	蛋白質 30.8g	41.9g	蛋白質 28.2g	39.3g	蛋白質 28.9g	40.0g	蛋白質 28.7g	39.8g	蛋白質 32.7g	43.8g
	脂 質 28.0g	30.1g	脂 質 31.2g	33.3g	脂 質 34.6g	36.7g	脂 質 38.7g	40.8g	脂 質 34.7g	36.8g
	炭水化物 48.4g	147.4g	炭水化物 59.9g	158.9g	炭水化物 64.6g	163.6g	炭水化物 46.5g	145.5g	炭水化物 46.2g	145.2g
	ナトリウム 2164mg	3484mg	ナトリウム 2134mg	3454mg	ナトリウム 2251mg	3571mg	ナトリウム 2272mg	3592mg	ナトリウム 2038mg	3358mg
	食塩相当量 5.5g	8.9g	食塩相当量 5.5g	8.8g	食塩相当量 5.7g	9.1g	食塩相当量 5.8g	9.2g	食塩相当量 5.2g	8.6g

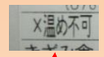
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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
盛付ける事が出来ます。