

「刻み食」 週間献立表

7月21日(月)			7月22日(火)			7月23日(水)			7月24日(木)			7月25日(金)		
朝 食	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	麩と大根の煮物	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦		豚肉と大根の煮物	麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		厚焼玉子	卵麦	
	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	ふきの含め煮	乳麦		キャベツとインゲンのソテー	乳麦		白菜と青梗菜の塩あんかけ			キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦	
	インゲンのごま和え	麦	昆布の佃煮	麦		人参しりしり	麦		蕪と柚子の甘酢漬			スパトマト炒め	乳麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
昼 食	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
	エネルギー	135kcal	294kcal	エネルギー	98kcal	257kcal	エネルギー	134kcal	293kcal	エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	172kcal
	たんぱく質	6.5g	10.2g	たんぱく質	7.1g	10.8g	たんぱく質	7.6g	11.3g	たんぱく質	10.9g	14.6g	たんぱく質	7.1g
	脂質	6.1g	6.8g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	8.0g
	炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	10.0g	43.0g	炭水化物	9.9g	42.9g	炭水化物	11.5g	44.5g	炭水化物	17.8g
夕 食	ナトリウム	490mg	930mg	ナトリウム	621mg	1061mg	ナトリウム	476mg	916mg	ナトリウム	489mg	929mg	ナトリウム	489mg
	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.2g
	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	赤魚の青じそ焼	麦	ハヤシライスのルー	乳麦		照焼チキン	麦		アジのカレー焼	麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	
	人参煮	麦	大根と鶏肉のバター醤油	乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		人参のレモン煮	乳麦		菜の花		
合 計	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	夏野菜の和え物	麦		具沢山きんぴら	麦		じゃが芋のそぼろあん	麦		高野豆腐の炒り煮	麦	
	青菜のわさび和え	卵麦	★味噌汁	麦		玉子スパサラダ	卵乳麦		和風コールスロー	卵麦		蓮根とひじきのサラダ	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
	エネルギー	250kcal	409kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	325kcal	484kcal	エネルギー	202kcal	361kcal	エネルギー	193kcal
合 計	たんぱく質	16.4g	20.1g	たんぱく質	10.3g	14.0g	たんぱく質	13.2g	16.9g	たんぱく質	14.1g	17.8g	たんぱく質	10.0g
	脂質	16.1g	16.8g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	7.7g
	炭水化物	10.5g	43.5g	炭水化物	26.1g	59.1g	炭水化物	24.3g	57.3g	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	22.7g
	ナトリウム	846mg	1286mg	ナトリウム	1167mg	1607mg	ナトリウム	738mg	1178mg	ナトリウム	766mg	1206mg	ナトリウム	740mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	3.0g	4.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g
合 計	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏肉のマーメレード煮	麦	ポークジンジャー	麦		あぶらかれいみぞれ煮	麦		田楽煮	麦		ハムカツ	乳麦	
	チンゲン菜ソテー	乳麦	大豆と人参の煮物	麦		法蓮草			ナスの挽肉炒め	乳麦		オクラのペペロンチーノ		
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	若芽と春雨のサラダ	麦		鶏のうま煮	麦		春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦		切干大根の韓国風炒め	麦	
	切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁	麦		枝豆とコーンのサラダ	麦		★味噌汁	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
合 計	★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
	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	269kcal	428kcal	エネルギー	228kcal	387kcal	エネルギー	227kcal	386kcal	エネルギー	304kcal
	たんぱく質	12.3g	16.0g	たんぱく質	14.5g	18.2g	たんぱく質	20.7g	24.4g	たんぱく質	5.6g	9.3g	たんぱく質	9.8g
	脂質	10.3g	11.0g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	19.3g
合 計	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	24.0g	57.0g	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	23.9g	56.9g	炭水化物	23.9g
	ナトリウム	762mg	1202mg	ナトリウム	604mg	1044mg	ナトリウム	833mg	1273mg	ナトリウム	900mg	1340mg	ナトリウム	615mg
	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.6g
	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	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
	エネルギー	599kcal	1076kcal	エネルギー	615kcal	1092kcal	エネルギー	687kcal	1164kcal	エネルギー	587kcal	1064kcal	エネルギー	669kcal
合 計	たんぱく質	35.2g	46.3g	たんぱく質	31.9g	43.0g	たんぱく質	41.5g	52.6g	たんぱく質	30.6g	41.7g	たんぱく質	26.9g
	脂質	32.5g	34.6g	脂質	28.1g	30.2g	脂質	32.7g	34.8g	脂質	28.4g	30.5g	脂質	35.0g
	炭水化物	41.8g	140.8g	炭水化物	60.1g	159.1g	炭水化物	53.9g	152.9g	炭水化物	53.0g	152.0g	炭水化物	64.4g
	ナトリウム	2098mg	3418mg	ナトリウム	2392mg	3712mg	ナトリウム	2047mg	3367mg	ナトリウム	2155mg	3475mg	ナトリウム	1844mg
	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	4.7g

★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

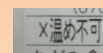


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。