

「刻み食」 週間献立表

7月28日(月)			7月29日(火)			7月30日(水)			7月31日(木)			8月1日(金)			
朝食	★全粥240g 麩と野菜の煮物 竹輪のごま炒め なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 白菜のとりみ煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g スクランブルエッグ 豆腐のかに風あんかけ 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		卵乳 卵麦か 麦 麦	★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 法蓮草と油揚げの煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう ひじきの五目煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット エネルギー 136kcal たんぱく質 5.1g 脂質 6.9g 炭水化物 13.5g ナトリウム 649mg 食塩相当量 1.7g	フルセット 295kcal 8.8g 7.6g 46.5g 1089mg 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 70kcal たんぱく質 4.9g 脂質 1.9g 炭水化物 9.8g ナトリウム 611mg 食塩相当量 1.6g	フルセット 229kcal 8.6g 2.6g 42.8g 1051mg 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 127kcal たんぱく質 4.4g 脂質 9.3g 炭水化物 6.5g ナトリウム 361mg 食塩相当量 0.9g	フルセット 286kcal 8.1g 10.0g 39.5g 801mg 2.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 162kcal たんぱく質 7.3g 脂質 9.6g 炭水化物 12.8g ナトリウム 734mg 食塩相当量 1.9g	フルセット 321kcal 11.0g 10.3g 45.8g 1174mg 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 114kcal たんぱく質 4.0g 脂質 6.7g 炭水化物 10.2g ナトリウム 583mg 食塩相当量 1.5g	フルセット 273kcal 7.7g 7.4g 43.2g 1023mg 2.6g
	★全粥240g 白身フライ 法蓮草ソテー ネギ味噌炒め 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏団子のトマト煮 ひじきと大豆の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 白菜と揚げの旨煮 パンパンジーサラダ ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g ブリのごま醤油焼 人参のきな粉和え ツナあつさり煮 キャベツサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み キャベツソテー 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 春雨とツナのピリ辛炒め ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット エネルギー 347kcal たんぱく質 13.1g 脂質 20.0g 炭水化物 27.6g ナトリウム 781mg 食塩相当量 2.0g	フルセット 506kcal 16.8g 20.7g 60.6g 1221mg 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 268kcal たんぱく質 10.9g 脂質 14.2g 炭水化物 24.5g ナトリウム 969mg 食塩相当量 2.5g	フルセット 427kcal 14.6g 14.9g 57.5g 1409mg 3.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 247kcal たんぱく質 14.2g 脂質 11.4g 炭水化物 21.1g ナトリウム 720mg 食塩相当量 1.8g	フルセット 406kcal 17.9g 12.1g 54.1g 1160mg 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 242kcal たんぱく質 13.6g 脂質 14.5g 炭水化物 13.4g ナトリウム 822mg 食塩相当量 2.1g	フルセット 401kcal 17.3g 15.2g 46.4g 1262mg 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 238kcal たんぱく質 13.5g 脂質 10.9g 炭水化物 18.9g ナトリウム 867mg 食塩相当量 2.2g	フルセット 397kcal 17.2g 11.6g 51.9g 1307mg 3.3g
	★全粥240g ハーブチキンソテー インゲンソテー 切干大根とベーコンの煮物 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		卵 乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 ピーマンのおかか和え キャベツと豚肉のカキソース炒め ポテトチキン ★味噌汁		卵麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のきのこあん 三色炒め煮 マカロニサラダ ★味噌汁		麦 麦落 卵乳麦 麦	★全粥240g 北海道豚肉のジンギスカン風 大豆と椎茸の煮物 オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 天津飯の具(関東風) コーンと挽肉の炒め物 人参のおかかサラダ ★味噌汁		卵乳麦か 乳麦か 麦 麦
	栄養価	おかずセット エネルギー 175kcal たんぱく質 11.3g 脂質 8.0g 炭水化物 14.3g ナトリウム 722mg 食塩相当量 1.8g	フルセット 334kcal 15.0g 8.7g 47.3g 1162mg 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 267kcal たんぱく質 17.4g 脂質 13.6g 炭水化物 18.3g ナトリウム 807mg 食塩相当量 2.1g	フルセット 426kcal 21.1g 14.3g 51.3g 1247mg 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 274kcal たんぱく質 13.8g 脂質 14.3g 炭水化物 20.9g ナトリウム 994mg 食塩相当量 2.5g	フルセット 433kcal 17.5g 15.0g 53.9g 1434mg 3.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 228kcal たんぱく質 14.9g 脂質 10.8g 炭水化物 18.2g ナトリウム 666mg 食塩相当量 1.7g	フルセット 387kcal 18.6g 11.5g 51.2g 1106mg 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 263kcal たんぱく質 11.5g 脂質 13.1g 炭水化物 25.0g ナトリウム 948mg 食塩相当量 2.4g	フルセット 422kcal 15.2g 13.8g 58.0g 1388mg 3.5g
	合計	栄養価	おかずセット エネルギー 658kcal たんぱく質 29.5g 脂質 34.9g 炭水化物 55.4g ナトリウム 2152mg 食塩相当量 5.5g	フルセット 1135kcal 40.6g 37.0g 154.4g 3472mg 8.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 605kcal たんぱく質 33.2g 脂質 29.7g 炭水化物 52.6g ナトリウム 2387mg 食塩相当量 6.2g	フルセット 1082kcal 44.3g 31.8g 151.6g 3707mg 9.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 648kcal たんぱく質 32.4g 脂質 35.0g 炭水化物 48.5g ナトリウム 2075mg 食塩相当量 5.2g	フルセット 1125kcal 43.5g 37.1g 147.5g 3395mg 8.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 632kcal たんぱく質 35.8g 脂質 34.9g 炭水化物 44.4g ナトリウム 2222mg 食塩相当量 5.7g	フルセット 1109kcal 46.9g 37.0g 143.4g 3542mg 9.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 615kcal たんぱく質 29.0g 脂質 30.7g 炭水化物 54.1g ナトリウム 2398mg 食塩相当量 6.1g

★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

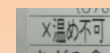


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。