

「刻み食」 週間献立表

	6月29日(月)		6月30日(火)		7月1日(水)		7月2日(木)		7月3日(金)	
朝 食	★全粥240g 里芋のそぼろ煮 キャベツの土佐煮 マカロニとツナの和風炒め ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g がんとどきの含め煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 じゃがいもといんげんの煮物 人参とぜんまいのナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ 大根の酢醤油漬 ★味噌汁	卵麦 卵麦か 麦 麦
	栄養価 エネルギー 136kcal たんぱく質 7.1g 脂質 2.2g 炭水化物 21.6g ナトリウム 631mg 食塩相当量 1.6g	フルセット 295kcal 10.8g 2.9g 54.6g 1071mg 2.7g	栄養価 エネルギー 130kcal たんぱく質 8.2g 脂質 5.0g 炭水化物 13.5g ナトリウム 788mg 食塩相当量 2.0g	フルセット 289kcal 11.9g 5.7g 46.5g 1228mg 3.1g	栄養価 エネルギー 113kcal たんぱく質 8.6g 脂質 4.9g 炭水化物 9.9g ナトリウム 724mg 食塩相当量 1.8g	フルセット 272kcal 12.3g 5.6g 42.9g 1164mg 3.0g	栄養価 エネルギー 111kcal たんぱく質 6.0g 脂質 2.4g 炭水化物 15.9g ナトリウム 713mg 食塩相当量 1.8g	フルセット 270kcal 9.7g 3.1g 48.9g 1153mg 2.9g	栄養価 エネルギー 109kcal たんぱく質 5.7g 脂質 3.5g 炭水化物 14.4g ナトリウム 512mg 食塩相当量 1.3g	フルセット 268kcal 9.4g 4.2g 47.4g 952mg 2.4g
昼 食	★全粥240g サワラのごま焼 枝豆のペペロンチーノ風 三色炒め煮 和風コールスロー ★味噌汁	麦 麦 麦落 卵麦 麦	★全粥240g 豚肉のジンギスカン風 麩の野菜あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦落 麦	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み 塩枝豆 春雨の五目炒め 野菜の三杯酢 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身の唐揚げ 甘酢あん ごぼう大豆 マカロニマリネサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ピーマンのおかか和え 豚肉と白菜のうま煮 カリフラワーの胡麻マヨ和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦
	栄養価 エネルギー 247kcal たんぱく質 16.8g 脂質 13.1g 炭水化物 15.7g ナトリウム 991mg 食塩相当量 2.5g	フルセット 406kcal 20.5g 13.8g 48.7g 1431mg 3.6g	栄養価 エネルギー 217kcal たんぱく質 12.0g 脂質 10.5g 炭水化物 17.8g ナトリウム 664mg 食塩相当量 1.7g	フルセット 376kcal 15.7g 11.2g 50.8g 1104mg 2.8g	栄養価 エネルギー 215kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.3g 炭水化物 20.1g ナトリウム 934mg 食塩相当量 2.4g	フルセット 374kcal 15.4g 10.0g 53.1g 1374mg 3.5g	栄養価 エネルギー 229kcal たんぱく質 12.2g 脂質 9.0g 炭水化物 24.4g ナトリウム 805mg 食塩相当量 2.0g	フルセット 388kcal 15.9g 9.7g 57.4g 1245mg 3.2g	栄養価 エネルギー 293kcal たんぱく質 11.9g 脂質 18.9g 炭水化物 18.6g ナトリウム 748mg 食塩相当量 1.9g	フルセット 452kcal 15.6g 19.6g 51.6g 1188mg 3.0g
夕 食	★全粥240g 鶏ももと根菜の照り煮 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁	麦 卵麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g プリのごま醤油焼 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 治部風煮物 切干と挽肉のオイスター炒め 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦
	栄養価 エネルギー 230kcal たんぱく質 8.2g 脂質 12.8g 炭水化物 18.1g ナトリウム 676mg 食塩相当量 1.7g	フルセット 389kcal 11.9g 13.5g 51.1g 1116mg 2.8g	栄養価 エネルギー 353kcal たんぱく質 11.9g 脂質 18.7g 炭水化物 34.1g ナトリウム 829mg 食塩相当量 2.1g	フルセット 512kcal 15.6g 19.4g 67.1g 1269mg 3.2g	栄養価 エネルギー 341kcal たんぱく質 16.2g 脂質 24.8g 炭水化物 11.8g ナトリウム 759mg 食塩相当量 1.9g	フルセット 500kcal 19.9g 25.5g 44.8g 1199mg 3.0g	栄養価 エネルギー 299kcal たんぱく質 16.0g 脂質 19.0g 炭水化物 15.4g ナトリウム 889mg 食塩相当量 2.3g	フルセット 458kcal 19.7g 19.7g 48.4g 1329mg 3.4g	栄養価 エネルギー 203kcal たんぱく質 11.6g 脂質 9.2g 炭水化物 18.0g ナトリウム 800mg 食塩相当量 2.0g	フルセット 362kcal 15.3g 9.9g 51.0g 1240mg 3.2g
合 計	栄養価 エネルギー 613kcal たんぱく質 32.1g 脂質 28.1g 炭水化物 55.4g ナトリウム 2298mg 食塩相当量 5.8g	フルセット 1090kcal 43.2g 30.2g 154.4g 3618mg 9.1g	栄養価 エネルギー 700kcal たんぱく質 32.1g 脂質 34.2g 炭水化物 65.4g ナトリウム 2281mg 食塩相当量 5.8g	フルセット 1177kcal 43.2g 36.3g 164.4g 3601mg 9.1g	栄養価 エネルギー 669kcal たんぱく質 36.5g 脂質 39.0g 炭水化物 41.8g ナトリウム 2417mg 食塩相当量 6.1g	フルセット 1146kcal 47.6g 41.1g 140.8g 3737mg 9.5g	栄養価 エネルギー 639kcal たんぱく質 34.2g 脂質 30.4g 炭水化物 55.7g ナトリウム 2407mg 食塩相当量 6.1g	フルセット 1116kcal 45.3g 32.5g 154.7g 3727mg 9.5g	栄養価 エネルギー 605kcal たんぱく質 29.2g 脂質 31.6g 炭水化物 51.0g ナトリウム 2060mg 食塩相当量 5.2g	フルセット 1082kcal 40.3g 33.7g 150.0g 3380mg 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

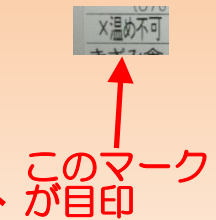


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。