

「刻み食」 週間献立表

	7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		7月16日(木)		7月17日(金)	
朝 食	★全粥240g 厚揚げときのこのおろし煮 ひじきと鶏ミンチの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	麦 麦 麦	★全粥240g 里芋のそぼろ煮 ナスの油炒め マカロニとツナの和風炒め ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 大根と竹輪の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 114kcal たんぱく質 8.5g 脂質 4.4g 炭水化物 10.3g ナトリウム 546mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 273kcal たんぱく質 12.2g 脂質 5.1g 炭水化物 43.3g ナトリウム 986mg 食塩相当量 2.5g	栄養価 おかずセット エネルギー 180kcal たんぱく質 6.3g 脂質 7.2g 炭水化物 22.3g ナトリウム 612mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 339kcal たんぱく質 10.0g 脂質 7.9g 炭水化物 55.3g ナトリウム 1052mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 おかずセット エネルギー 129kcal たんぱく質 3.7g 脂質 6.5g 炭水化物 13.3g ナトリウム 572mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 288kcal たんぱく質 7.4g 脂質 7.2g 炭水化物 46.3g ナトリウム 1012mg 食塩相当量 2.6g	栄養価 おかずセット エネルギー 139kcal たんぱく質 5.6g 脂質 8.3g 炭水化物 11.2g ナトリウム 591mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 298kcal たんぱく質 9.3g 脂質 9.0g 炭水化物 44.2g ナトリウム 1031mg 食塩相当量 2.6g	栄養価 おかずセット エネルギー 159kcal たんぱく質 7.7g 脂質 8.5g 炭水化物 13.3g ナトリウム 643mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 318kcal たんぱく質 11.4g 脂質 9.2g 炭水化物 46.3g ナトリウム 1083mg 食塩相当量 2.8g
	★全粥240g キャベツと豚肉のおかか炒め 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 春雨とツナのサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツの出汁煮 切干大根としらすの煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ホッケの照焼 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 和風スパゲティ ★味噌汁	麦 乳麦 麦落か 麦 麦	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と椎茸のそぼろ煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g スケソウダラの煮付け 枝豆と人参のあつさり煮 炒り豆腐 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 291kcal たんぱく質 13.0g 脂質 16.6g 炭水化物 20.6g ナトリウム 833mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 450kcal たんぱく質 16.7g 脂質 17.3g 炭水化物 53.6g ナトリウム 1273mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 191kcal たんぱく質 10.5g 脂質 10.5g 炭水化物 14.7g ナトリウム 744mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 350kcal たんぱく質 14.2g 脂質 11.2g 炭水化物 47.7g ナトリウム 1184mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 おかずセット エネルギー 237kcal たんぱく質 15.4g 脂質 10.1g 炭水化物 19.8g ナトリウム 837mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 396kcal たんぱく質 19.1g 脂質 10.8g 炭水化物 52.8g ナトリウム 1277mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 277kcal たんぱく質 12.0g 脂質 16.5g 炭水化物 20.2g ナトリウム 787mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 436kcal たんぱく質 15.7g 脂質 17.2g 炭水化物 53.2g ナトリウム 1227mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 おかずセット エネルギー 176kcal たんぱく質 15.8g 脂質 3.1g 炭水化物 20.9g ナトリウム 878mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 335kcal たんぱく質 19.5g 脂質 3.8g 炭水化物 53.9g ナトリウム 1318mg 食塩相当量 3.4g
	★全粥240g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 鶏肉と野菜の中華炒め 白菜と若芽のピリ辛和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦落 麦	★全粥240g 焼肉塩炒め 大豆と椎茸の煮物 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁	麦か 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの赤ワイン煮 法蓮草ソテー 金時豆煮 ポテコンサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g サワラのごま醤油焼 ピーマンのおかか和え 豚バラとキャベツの炒め物 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め 担々風春雨 キャベツとコーンのオーロラソース和え ★味噌汁	麦 麦落 卵麦 麦
栄養価 おかずセット エネルギー 189kcal たんぱく質 15.7g 脂質 7.2g 炭水化物 14.3g ナトリウム 940mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 348kcal たんぱく質 19.4g 脂質 7.9g 炭水化物 47.3g ナトリウム 1380mg 食塩相当量 3.5g	栄養価 おかずセット エネルギー 250kcal たんぱく質 17.1g 脂質 12.4g 炭水化物 18.1g ナトリウム 809mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 409kcal たんぱく質 20.8g 脂質 13.1g 炭水化物 51.1g ナトリウム 1249mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 282kcal たんぱく質 8.3g 脂質 13.2g 炭水化物 32.5g ナトリウム 829mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 441kcal たんぱく質 12.0g 脂質 13.9g 炭水化物 65.5g ナトリウム 1269mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 231kcal たんぱく質 15.0g 脂質 13.3g 炭水化物 11.5g ナトリウム 786mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 390kcal たんぱく質 18.7g 脂質 14.0g 炭水化物 44.5g ナトリウム 1226mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 おかずセット エネルギー 347kcal たんぱく質 11.9g 脂質 23.5g 炭水化物 23.1g ナトリウム 887mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 506kcal たんぱく質 15.6g 脂質 24.2g 炭水化物 56.1g ナトリウム 1327mg 食塩相当量 3.4g	
★全粥240g 厚揚げときのこのおろし煮 ひじきと鶏ミンチの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	麦 麦 麦	★全粥240g 里芋のそぼろ煮 ナスの油炒め マカロニとツナの和風炒め ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 大根と竹輪の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	
栄養価 おかずセット エネルギー 594kcal たんぱく質 37.2g 脂質 28.2g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2319mg 食塩相当量 5.9g	フルセット エネルギー 1071kcal たんぱく質 48.3g 脂質 30.3g 炭水化物 144.2g ナトリウム 3639mg 食塩相当量 9.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 621kcal たんぱく質 33.9g 脂質 30.1g 炭水化物 55.1g ナトリウム 2165mg 食塩相当量 5.6g	フルセット エネルギー 1098kcal たんぱく質 45.0g 脂質 32.2g 炭水化物 154.1g ナトリウム 3485mg 食塩相当量 8.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 648kcal たんぱく質 27.4g 脂質 29.8g 炭水化物 65.6g ナトリウム 2238mg 食塩相当量 5.7g	フルセット エネルギー 1125kcal たんぱく質 38.5g 脂質 31.9g 炭水化物 164.6g ナトリウム 3558mg 食塩相当量 9.0g	栄養価 おかずセット エネルギー 647kcal たんぱく質 32.6g 脂質 38.1g 炭水化物 42.9g ナトリウム 2164mg 食塩相当量 5.5g	フルセット エネルギー 1124kcal たんぱく質 43.7g 脂質 40.2g 炭水化物 141.9g ナトリウム 3484mg 食塩相当量 8.8g	栄養価 おかずセット エネルギー 682kcal たんぱく質 35.4g 脂質 35.1g 炭水化物 57.3g ナトリウム 2408mg 食塩相当量 6.1g	フルセット エネルギー 1159kcal たんぱく質 46.5g 脂質 37.2g 炭水化物 156.3g ナトリウム 3728mg 食塩相当量 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

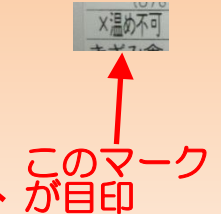


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。