

「刻み食」 週間献立表

8月3日(月)			8月4日(火)			8月5日(水)			8月6日(木)			8月7日(金)			
朝 食	★全粥240g 豚肉と大根のピリ辛煮 パスタのクリーム煮 白菜のスープ煮 ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 野菜とハムの玉子炒め ぜんまいとミンチの煮物 白花豆煮 ★味噌汁		卵乳 乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏大豆 南瓜の柚子そぼろあん 大根のあっさり生姜漬け ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 なめことじゃが芋の煮物 たたきごぼう ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏じゃが煮 ナスの油炒め 切干とツナの明太サラダ ★味噌汁		麦落 麦 卵麦 麦
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 157kcal 5.0g 10.0g 10.9g 534mg 1.4g	フルセット 316kcal 8.7g 10.7g 43.9g 974mg 2.5g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 176kcal 7.8g 6.0g 23.6g 482mg 1.2g	フルセット 335kcal 11.5g 6.7g 56.6g 922mg 2.3g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 173kcal 10.3g 6.9g 17.3g 566mg 1.4g	フルセット 332kcal 14.0g 7.6g 50.3g 1006mg 2.6g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 159kcal 7.2g 5.9g 19.1g 501mg 1.3g	フルセット 318kcal 10.9g 6.6g 52.1g 941mg 2.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 166kcal 5.0g 11.0g 11.5g 405mg 1.0g	フルセット 325kcal 8.7g 11.7g 44.5g 845mg 2.1g
	★全粥240g サワラのごま醤油焼 人参のきんぴら 春雨の五目炒め 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g バーベキューチキン 枝豆のペペロンチーノ風 里芋のかに風あんかけ 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		麦 卵麦か 卵麦 麦	★全粥240g 白身魚の味噌煮 菜の花 枝豆入り麻婆なす バンサンスー ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 人参のレモン煮 豚肉のチリソース炒め 法蓮草とひじきのナムル ★味噌汁		卵麦 麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 鶏肉と蓮根の青のり炒め 春雨の中華和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 198kcal 15.1g 8.0g 18.0g 900mg 2.3g	フルセット 357kcal 18.8g 8.7g 51.0g 1340mg 3.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 258kcal 12.9g 15.7g 16.7g 761mg 1.9g	フルセット 417kcal 16.6g 16.4g 49.7g 1201mg 3.1g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 238kcal 15.4g 10.3g 21.4g 938mg 2.4g	フルセット 397kcal 19.1g 11.0g 54.4g 1378mg 3.5g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 201kcal 12.3g 9.7g 15.9g 889mg 2.3g	フルセット 360kcal 16.0g 10.4g 48.9g 1329mg 3.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 261kcal 13.0g 10.3g 25.1g 849mg 2.2g	フルセット 420kcal 16.7g 11.0g 58.1g 1289mg 3.3g
	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん インゲンソテー 揚げナスの煮物 梅和えスパゲティ ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と青梗菜のカレー炒め キャベツと油揚げの味噌煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ハッシュドポークのルー 麩の野菜あんかけ キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ホキの青じそ焼 塩枝豆 炒り豆腐 キャベツと竹輪のおかか和え ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 292kcal 10.1g 17.5g 24.5g 916mg 2.3g	フルセット 451kcal 13.8g 18.2g 57.5g 1356mg 3.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 214kcal 12.0g 10.0g 18.6g 845mg 2.1g	フルセット 373kcal 15.7g 10.7g 51.6g 1285mg 3.3g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 218kcal 7.3g 13.6g 17.6g 949mg 2.4g	フルセット 377kcal 11.0g 14.3g 50.6g 1389mg 3.5g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 257kcal 11.3g 12.5g 24.6g 937mg 2.4g	フルセット 416kcal 15.0g 13.2g 57.6g 1377mg 3.5g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 182kcal 17.5g 6.8g 12.2g 929mg 2.4g	フルセット 341kcal 21.2g 7.5g 45.2g 1369mg 3.5g
	夕 食	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん インゲンソテー 揚げナスの煮物 梅和えスパゲティ ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と青梗菜のカレー炒め キャベツと油揚げの味噌煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ハッシュドポークのルー 麩の野菜あんかけ キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ホキの青じそ焼 塩枝豆 炒り豆腐 キャベツと竹輪のおかか和え ★味噌汁	
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 292kcal 10.1g 17.5g 24.5g 916mg 2.3g	フルセット 451kcal 13.8g 18.2g 57.5g 1356mg 3.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 214kcal 12.0g 10.0g 18.6g 845mg 2.1g	フルセット 373kcal 15.7g 10.7g 51.6g 1285mg 3.3g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 218kcal 7.3g 13.6g 17.6g 949mg 2.4g	フルセット 377kcal 11.0g 14.3g 50.6g 1389mg 3.5g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 257kcal 11.3g 12.5g 24.6g 937mg 2.4g	フルセット 416kcal 15.0g 13.2g 57.6g 1377mg 3.5g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 182kcal 17.5g 6.8g 12.2g 929mg 2.4g	フルセット 341kcal 21.2g 7.5g 45.2g 1369mg 3.5g
★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん インゲンソテー 揚げナスの煮物 梅和えスパゲティ ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と青梗菜のカレー炒め キャベツと油揚げの味噌煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ハッシュドポークのルー 麩の野菜あんかけ キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ホキの青じそ焼 塩枝豆 炒り豆腐 キャベツと竹輪のおかか和え ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 292kcal 10.1g 17.5g 24.5g 916mg 2.3g	フルセット 451kcal 13.8g 18.2g 57.5g 1356mg 3.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 214kcal 12.0g 10.0g 18.6g 845mg 2.1g	フルセット 373kcal 15.7g 10.7g 51.6g 1285mg 3.3g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 218kcal 7.3g 13.6g 17.6g 949mg 2.4g	フルセット 377kcal 11.0g 14.3g 50.6g 1389mg 3.5g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 257kcal 11.3g 12.5g 24.6g 937mg 2.4g	フルセット 416kcal 15.0g 13.2g 57.6g 1377mg 3.5g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 182kcal 17.5g 6.8g 12.2g 929mg 2.4g	フルセット 341kcal 21.2g 7.5g 45.2g 1369mg 3.5g
合 計		★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん インゲンソテー 揚げナスの煮物 梅和えスパゲティ ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と青梗菜のカレー炒め キャベツと油揚げの味噌煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ハッシュドポークのルー 麩の野菜あんかけ キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ホキの青じそ焼 塩枝豆 炒り豆腐 キャベツと竹輪のおかか和え ★味噌汁	
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 647kcal 30.2g 35.5g 53.4g 2350mg 6.0g	フルセット 1124kcal 41.3g 37.6g 152.4g 3670mg 9.3g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 648kcal 32.7g 31.7g 58.9g 2088mg 5.2g	フルセット 1125kcal 43.8g 33.8g 157.9g 3408mg 8.7g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 629kcal 33.0g 30.8g 56.3g 2453mg 6.2g	フルセット 1106kcal 44.1g 32.9g 155.3g 3773mg 9.6g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 617kcal 30.8g 28.1g 59.6g 2327mg 6.0g	フルセット 1094kcal 41.9g 30.2g 158.6g 3647mg 9.3g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 609kcal 35.5g 28.1g 48.8g 2183mg 5.6g	フルセット 1086kcal 46.6g 30.2g 147.8g 3503mg 8.9g
	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん インゲンソテー 揚げナスの煮物 梅和えスパゲティ ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と青梗菜のカレー炒め キャベツと油揚げの味噌煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ハッシュドポークのルー 麩の野菜あんかけ キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ホキの青じそ焼 塩枝豆 炒り豆腐 キャベツと竹輪のおかか和え ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 647kcal 30.2g 35.5g 53.4g 2350mg 6.0g	フルセット 1124kcal 41.3g 37.6g 152.4g 3670mg 9.3g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 648kcal 32.7g 31.7g 58.9g 2088mg 5.2g	フルセット 1125kcal 43.8g 33.8g 157.9g 3408mg 8.7g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 629kcal 33.0g 30.8g 56.3g 2453mg 6.2g	フルセット 1106kcal 44.1g 32.9g 155.3g 3773mg 9.6g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 617kcal 30.8g 28.1g 59.6g 2327mg 6.0g	フルセット 1094kcal 41.9g 30.2g 158.6g 3647mg 9.3g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 609kcal 35.5g 28.1g 48.8g 2183mg 5.6g	フルセット 1086kcal 46.6g 30.2g 147.8g 3503mg 8.9g
	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん インゲンソテー 揚げナスの煮物 梅和えスパゲティ ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と青梗菜のカレー炒め キャベツと油揚げの味噌煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ハッシュドポークのルー 麩の野菜あんかけ キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ホキの青じそ焼 塩枝豆 炒り豆腐 キャベツと竹輪のおかか和え ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦

★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



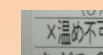
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。