

「刻み食」 週間献立表

8月10日(月)		8月11日(火)		8月12日(水)		8月13日(木)		8月14日(金)		
朝食	★全粥240g 厚焼玉子 切干大根煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁	卵麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉とときのこの炒め物 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 麩の甘酢炒め きのこの佃煮 ★味噌汁	乳麦落 麦 麦 麦	★全粥240g スクランブルエッグ ポテトチキン キャロットラペ ★味噌汁	卵乳 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツとしらすの卵とじ 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 157kcal 316kcal 8.4g 12.1g 7.4g 8.1g 15.3g 48.3g 730mg 1170mg 1.9g 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 150kcal 309kcal 9.0g 12.7g 5.9g 6.6g 15.6g 48.6g 692mg 1132mg 1.8g 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 98kcal 257kcal 4.8g 8.5g 3.1g 3.8g 11.9g 44.9g 446mg 886mg 1.1g 2.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 218kcal 377kcal 6.7g 10.4g 13.9g 14.6g 16.9g 49.9g 439mg 879mg 1.1g 2.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 85kcal 244kcal 6.0g 9.7g 3.7g 4.4g 7.6g 40.6g 674mg 1114mg 1.7g 2.8g
	★全粥240g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 高野豆腐の味噌煮 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁	乳麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め ひじきの具だくさん煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの和風煮 菜の花 金時豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	卵麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉じゃが 切干と挽肉のオイスター炒め オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 192kcal 351kcal 12.7g 16.4g 9.1g 9.8g 15.5g 48.5g 819mg 1259mg 2.1g 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 277kcal 436kcal 11.3g 15.0g 14.1g 14.8g 25.7g 58.7g 754mg 1194mg 1.9g 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 197kcal 356kcal 10.5g 14.2g 9.8g 10.5g 16.1g 49.1g 927mg 1367mg 2.4g 3.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 242kcal 401kcal 7.8g 11.5g 10.0g 10.7g 30.7g 63.7g 783mg 1223mg 2.0g 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 186kcal 345kcal 11.4g 15.1g 7.6g 8.3g 17.3g 50.3g 790mg 1230mg 2.0g 3.1g
	★全粥240g 鶏肉のマーメレード煮 人参煮 大根麻婆 春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦落か 卵乳麦 麦	★全粥240g 鯖のごま焼 竹輪の辛子炒め 白菜と青梗菜の塩あんかけ わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ 人参のきな粉和え 鶏肉のすき焼煮 たらこスパゲティ ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g モウカ煮付け 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g ヤンニョムチキン風 ピーマンソテー ひじきと大豆の煮物 ミックスマカロニサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 284kcal 443kcal 11.0g 14.7g 17.2g 17.9g 19.8g 52.8g 705mg 1145mg 1.8g 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 271kcal 430kcal 13.8g 17.5g 18.6g 19.3g 11.1g 44.1g 815mg 1255mg 2.1g 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 359kcal 518kcal 11.7g 15.4g 20.6g 21.3g 30.8g 63.8g 981mg 1421mg 2.5g 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 217kcal 376kcal 13.8g 17.5g 11.3g 12.0g 16.4g 49.4g 781mg 1221mg 2.0g 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 325kcal 484kcal 14.7g 18.4g 19.1g 19.8g 22.5g 55.5g 901mg 1341mg 2.3g 3.4g
	合計	★全粥240g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 633kcal 1110kcal 32.1g 43.2g 33.7g 50.6g 2254mg 5.8g	★全粥240g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 698kcal 1175kcal 34.1g 45.2g 38.6g 52.4g 2261mg 5.8g	★全粥240g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 654kcal 1131kcal 27.0g 38.1g 33.5g 58.8g 2354mg 6.0g	★全粥240g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 677kcal 1154kcal 28.3g 39.4g 35.2g 64.0g 2003mg 5.1g	★全粥240g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量

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。

★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。