

「刻み食」 週間献立表

	8月17日(月)		8月18日(火)		8月19日(水)		8月20日(木)		8月21日(金)	
朝 食	★全粥240g 油揚げの玉子とし ふきの含め煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と大根のピリ辛煮 きくらげとこんにやくの佃煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁		★全粥240g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 一夜漬(大根) ★味噌汁		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 人参しりしり 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁	
	栄養価 エネルギー 198kcal 蛋白質 8.3g 脂質 11.7g 炭水化物 15.3g ナトリウム 495mg 食塩相当量 1.3g	フルセット 357kcal 12.0g 12.4g 48.3g 935mg 2.4g	栄養価 エネルギー 161kcal 蛋白質 5.6g 脂質 10.5g 炭水化物 11.3g ナトリウム 538mg 食塩相当量 1.4g	フルセット 320kcal 9.3g 11.2g 44.3g 978mg 2.5g	栄養価 エネルギー 163kcal 蛋白質 11.9g 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 322kcal 15.6g 7.6g 46.5g 1089mg 2.8g	栄養価 エネルギー 68kcal 蛋白質 2.5g 脂質 0.6g 炭水化物 13.3g ナトリウム 501mg 食塩相当量 1.3g	フルセット 227kcal 6.2g 1.3g 46.3g 941mg 2.4g	栄養価 エネルギー 152kcal 蛋白質 5.8g 脂質 8.7g 炭水化物 12.4g ナトリウム 637mg 食塩相当量 1.6g	フルセット 311kcal 9.5g 9.4g 45.4g 1077mg 2.7g
昼 食	★全粥240g 夏野菜カレーのルー 豚肉と白菜のうま煮 インゲンのごま和え ★味噌汁		★全粥240g 山口県の子キンチキンごぼう ツナじゃがバター 切干と若芽のごま和え ★味噌汁		★全粥240g キャベツと豚肉の塩あなかけ 担々風春雨 四色なます ★味噌汁		★全粥240g アジのカレー焼 人参のきんぴら ナスの煮びたし ★味噌汁		★全粥240g 鶏団子のトマト煮 白菜と揚げの旨煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁	
	栄養価 エネルギー 239kcal 蛋白質 10.9g 脂質 12.6g 炭水化物 20.7g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g	フルセット 398kcal 14.6g 13.3g 53.7g 1176mg 3.0g	栄養価 エネルギー 232kcal 蛋白質 12.7g 脂質 10.1g 炭水化物 22.7g ナトリウム 828mg 食塩相当量 2.1g	フルセット 391kcal 16.4g 10.8g 55.7g 1268mg 3.2g	栄養価 エネルギー 221kcal 蛋白質 10.3g 脂質 10.9g 炭水化物 20.6g ナトリウム 856mg 食塩相当量 2.2g	フルセット 380kcal 14.0g 11.6g 53.6g 1296mg 3.3g	栄養価 エネルギー 220kcal 蛋白質 13.9g 脂質 11.7g 炭水化物 15.5g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g	フルセット 379kcal 17.6g 12.4g 48.5g 1176mg 3.0g	栄養価 エネルギー 276kcal 蛋白質 8.7g 脂質 14.8g 炭水化物 26.8g ナトリウム 932mg 食塩相当量 2.4g	フルセット 435kcal 12.4g 15.5g 59.8g 1372mg 3.5g
夕 食	★全粥240g クリーミーコロツケ 人参のレモン煮 ネギ味噌炒め ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g オニオンソースハンバーグ 法蓮草ソテー ひじきとベーコンの煮物 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁		★全粥240g ホッケの幽庵焼 枝豆のペペロンチーノ風 高野豆腐の炒り煮 キャベツサラダ ★味噌汁		★全粥240g ささみ大葉フライ ピーマンのおかか和え 麩と大根の煮物 スパゲティサラダ ★味噌汁		★全粥240g スケソウダラの煮付け 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のオイスター炒め 夏野菜の和え物 ★味噌汁	
	栄養価 エネルギー 243kcal 蛋白質 8.8g 脂質 10.6g 炭水化物 27.7g ナトリウム 716mg 食塩相当量 1.8g	フルセット 402kcal 12.5g 11.3g 60.7g 1156mg 2.9g	栄養価 エネルギー 249kcal 蛋白質 9.7g 脂質 12.4g 炭水化物 22.0g ナトリウム 852mg 食塩相当量 2.2g	フルセット 408kcal 13.4g 13.1g 55.0g 1292mg 3.3g	栄養価 エネルギー 236kcal 蛋白質 16.3g 脂質 11.7g 炭水化物 15.3g ナトリウム 656mg 食塩相当量 1.7g	フルセット 395kcal 20.0g 12.4g 48.3g 1096mg 2.8g	栄養価 エネルギー 327kcal 蛋白質 12.4g 脂質 18.8g 炭水化物 25.9g ナトリウム 673mg 食塩相当量 1.7g	フルセット 486kcal 16.1g 19.5g 58.9g 1113mg 2.8g	栄養価 エネルギー 228kcal 蛋白質 13.9g 脂質 7.8g 炭水化物 23.6g ナトリウム 965mg 食塩相当量 2.5g	フルセット 387kcal 17.6g 8.5g 56.6g 1405mg 3.6g
合 計	★全粥240g エネルギー 680kcal 蛋白質 28.0g 脂質 34.9g 炭水化物 63.7g ナトリウム 1947mg 食塩相当量 5.0g		★全粥240g エネルギー 642kcal 蛋白質 28.0g 脂質 33.0g 炭水化物 56.0g ナトリウム 2218mg 食塩相当量 5.7g		★全粥240g エネルギー 620kcal 蛋白質 38.5g 脂質 29.5g 炭水化物 49.4g ナトリウム 2161mg 食塩相当量 5.6g		★全粥240g エネルギー 615kcal 蛋白質 28.8g 脂質 31.1g 炭水化物 54.7g ナトリウム 1910mg 食塩相当量 4.9g		★全粥240g エネルギー 656kcal 蛋白質 28.4g 脂質 31.3g 炭水化物 62.8g ナトリウム 2534mg 食塩相当量 6.5g	
	フルセット 1157kcal 39.1g 37.0g 162.7g 3267mg 8.3g		フルセット 1119kcal 39.1g 35.1g 155.0g 3538mg 9.0g		フルセット 1097kcal 49.6g 31.6g 148.4g 3481mg 8.9g		フルセット 1092kcal 39.9g 33.2g 153.7g 3230mg 8.2g		フルセット 1133kcal 39.5g 33.4g 161.8g 3854mg 9.8g	

★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る事が出来ます。