

「刻み食」 週間献立表

8月31日(月)			9月1日(火)			9月2日(水)			9月3日(木)			9月4日(金)			
朝 食	★全粥240g がんもと白菜の煮物 中華うま煮 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		麦 麦か 麦	★全粥240g 大根と鶏肉のごま味噌煮 キャベツの中華炒め ポテトマサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽の柚子胡椒おろし和え ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 里芋のそぼろ煮 ごぼう大豆 三色炒め煮 ★味噌汁		乳麦 麦 麦落 麦	★全粥240g 油揚げの玉子とじ ナスの挽肉炒め 大根の酢醤油漬け ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	129kcal	288kcal	エネルギー	156kcal	315kcal	エネルギー	129kcal	288kcal
	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	6.4g	10.1g
	脂質	8.0g	8.7g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	7.4g	8.1g
	炭水化物	12.1g	45.1g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	22.6g	55.6g	炭水化物	10.3g	43.3g
	ナトリウム	757mg	1197mg	ナトリウム	565mg	1005mg	ナトリウム	659mg	1099mg	ナトリウム	804mg	1244mg	ナトリウム	522mg	962mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼 食	★全粥240g ブリのごま焼 法蓮草煮 鶏肉と野菜の中華炒め 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁		麦 麦 卵麦落 卵乳麦 麦	★全粥240g 生姜焼き 麩の野菜あんかけ たたきごぼう ★味噌汁		麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 塩枝豆 キャベツと春雨のカレー炒め 青のりポテトサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め マカロニとツナの和風炒め 豆腐としめじのとりみ煮 ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g ささみ大葉フライ ピーマンソテー 春雨とめかぶのチャブチ キャベツと魚肉ソーセージのソテー ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	228kcal	387kcal	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	293kcal	452kcal	エネルギー	243kcal	402kcal
	蛋白質	19.4g	23.1g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	10.6g	14.3g
	脂質	17.1g	17.8g	脂質	9.1g	9.8g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	10.6g	11.3g
	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	24.2g	57.2g	炭水化物	23.4g	56.4g	炭水化物	19.4g	52.4g	炭水化物	26.1g	59.1g
	ナトリウム	900mg	1340mg	ナトリウム	831mg	1271mg	ナトリウム	873mg	1313mg	ナトリウム	662mg	1102mg	ナトリウム	649mg	1089mg
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
夕 食	★全粥240g 豚肉のブルコギ風 豆腐のかに風あんかけ なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		麦 卵麦か 麦 麦	★全粥240g サワラの磯辺焼 人参グラッセ 大豆としらすの甘辛煮 和風スパゲティ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g チキンピカタ トマトソース 切干大根のバジル炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		卵麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g アジの幽庵焼 人参煮 大根麻婆 キャベツと油揚げの味噌煮 ★味噌汁		麦 麦 麦落か 麦 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん うま塩キャベツ ポテトチキン 白菜と椎茸のそぼろ煮 ★味噌汁		乳麦 麦か 卵乳麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	196kcal	355kcal	エネルギー	295kcal	454kcal	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	202kcal	361kcal	エネルギー	246kcal	405kcal
	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	19.5g	23.2g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	11.1g	14.8g
	脂質	7.5g	8.2g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	13.2g	13.9g
	炭水化物	20.6g	53.6g	炭水化物	24.2g	57.2g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	17.5g	50.5g	炭水化物	21.7g	54.7g
	ナトリウム	853mg	1293mg	ナトリウム	895mg	1335mg	ナトリウム	759mg	1199mg	ナトリウム	817mg	1257mg	ナトリウム	776mg	1216mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	635kcal	1112kcal	エネルギー	681kcal	1158kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal	エネルギー	651kcal	1128kcal	エネルギー	618kcal	1095kcal
	蛋白質	37.6g	48.7g	蛋白質	37.3g	48.4g	蛋白質	33.9g	45.0g	蛋白質	36.4g	47.5g	蛋白質	28.1g	39.2g
	脂質	32.6g	34.7g	脂質	29.9g	32.0g	脂質	33.1g	35.2g	脂質	27.9g	30.0g	脂質	31.2g	33.3g
	炭水化物	45.8g	144.8g	炭水化物	63.2g	162.2g	炭水化物	50.0g	149.0g	炭水化物	59.5g	158.5g	炭水化物	58.1g	157.1g
	ナトリウム	2510mg	3830mg	ナトリウム	2291mg	3611mg	ナトリウム	2291mg	3611mg	ナトリウム	2283mg	3603mg	ナトリウム	1947mg	3267mg
	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.0g	8.3g

お食事の作り方

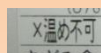


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。