

「刻み食」 週間献立表

9月7日(月)		9月8日(火)		9月9日(水)		9月10日(木)		9月11日(金)		
朝食	★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 厚焼玉子 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そばろ煮 キャベツとしらすの煮びたし 大根のあっさり生姜漬け ★味噌汁	乳麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 切干大根煮 食べるマトスープ ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 とうふのかに玉あんかけ 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	麦落 卵麦か 麦 麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 172kcal たんぱく質 8.5g 脂質 4.8g 炭水化物 24.2g ナトリウム 458mg 食塩相当量 1.2g	フルセット エネルギー 331kcal たんぱく質 12.2g 脂質 5.5g 炭水化物 57.2g ナトリウム 898mg 食塩相当量 2.3g	栄養価 おかずセット エネルギー 150kcal たんぱく質 8.1g 脂質 6.7g 炭水化物 14.3g ナトリウム 608mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 309kcal たんぱく質 11.8g 脂質 7.4g 炭水化物 47.3g ナトリウム 1048mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 おかずセット エネルギー 99kcal たんぱく質 6.2g 脂質 4.3g 炭水化物 9.4g ナトリウム 461mg 食塩相当量 1.2g	フルセット エネルギー 258kcal たんぱく質 9.9g 脂質 5.0g 炭水化物 42.4g ナトリウム 901mg 食塩相当量 2.3g	栄養価 おかずセット エネルギー 112kcal たんぱく質 3.5g 脂質 6.1g 炭水化物 10.6g ナトリウム 624mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 271kcal たんぱく質 7.2g 脂質 6.8g 炭水化物 43.6g ナトリウム 1064mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 おかずセット エネルギー 155kcal たんぱく質 6.1g 脂質 10.2g 炭水化物 8.0g ナトリウム 545mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 314kcal たんぱく質 9.8g 脂質 10.9g 炭水化物 41.0g ナトリウム 985mg 食塩相当量 2.5g
	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし ひじきと挽肉の炒め煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と野菜のバター醤油 高野豆腐の炒り煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ヤンニョムチキン風 チンゲン菜ソテー 豚バラと春雨のオイスター炒め ブロッコリーの煮物 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏そぼろと大豆の煮物 さつま芋と小松菜の煮物 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g スケソウダラの煮付け キャベツの出汁煮 豚肉と白菜のうま煮 大根とコーンの中華和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦か 麦
	食	栄養価 おかずセット エネルギー 199kcal たんぱく質 11.8g 脂質 10.1g 炭水化物 14.1g ナトリウム 824mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 358kcal たんぱく質 15.5g 脂質 10.8g 炭水化物 47.1g ナトリウム 1264mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 256kcal たんぱく質 14.1g 脂質 15.5g 炭水化物 15.1g ナトリウム 737mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 415kcal たんぱく質 17.8g 脂質 16.2g 炭水化物 48.1g ナトリウム 1177mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 おかずセット エネルギー 299kcal たんぱく質 14.2g 脂質 16.8g 炭水化物 21.4g ナトリウム 867mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 458kcal たんぱく質 17.9g 脂質 17.5g 炭水化物 54.4g ナトリウム 1307mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 おかずセット エネルギー 223kcal たんぱく質 13.2g 脂質 6.9g 炭水化物 26.2g ナトリウム 855mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 382kcal たんぱく質 16.9g 脂質 7.6g 炭水化物 59.2g ナトリウム 1295mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 おかずセット エネルギー 193kcal たんぱく質 15.5g 脂質 5.9g 炭水化物 17.8g ナトリウム 809mg 食塩相当量 2.1g
夕食	★全粥240g サバ塩焼き 人参のきんぴら 担々風春雨 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 和風おろしハンバーグ 菜の花 野菜と大豆のカレー煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g ホッケの磯辺焼 人参のレモン煮 ナスと麩の炒め煮 キャベツとベーコンの炒め物 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳 麦	★全粥240g とんかつ キャベツソテー 白菜とミンチの中華炒め ひじきの五目煮 ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦か 麦 麦	★全粥240g 鶏の醤油焼 塩枝豆 ウインナーポテト 春雨とツナのピリ辛炒め ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 290kcal たんぱく質 11.2g 脂質 20.5g 炭水化物 16.4g ナトリウム 489mg 食塩相当量 1.2g	フルセット エネルギー 449kcal たんぱく質 14.9g 脂質 21.2g 炭水化物 49.4g ナトリウム 929mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 おかずセット エネルギー 198kcal たんぱく質 11.1g 脂質 6.6g 炭水化物 22.3g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 357kcal たんぱく質 14.8g 脂質 7.3g 炭水化物 55.3g ナトリウム 1102mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 おかずセット エネルギー 184kcal たんぱく質 12.9g 脂質 9.6g 炭水化物 11.8g ナトリウム 654mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 343kcal たんぱく質 16.6g 脂質 10.3g 炭水化物 44.8g ナトリウム 1094mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 おかずセット エネルギー 283kcal たんぱく質 12.8g 脂質 16.1g 炭水化物 21.0g ナトリウム 682mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 442kcal たんぱく質 16.5g 脂質 16.8g 炭水化物 54.0g ナトリウム 1122mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 253kcal たんぱく質 14.2g 脂質 12.5g 炭水化物 18.4g ナトリウム 767mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 412kcal たんぱく質 17.9g 脂質 13.2g 炭水化物 51.4g ナトリウム 1207mg 食塩相当量 3.1g
	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし ひじきと挽肉の炒め煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と野菜のバター醤油 高野豆腐の炒り煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ヤンニョムチキン風 チンゲン菜ソテー 豚バラと春雨のオイスター炒め ブロッコリーの煮物 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏そぼろと大豆の煮物 さつま芋と小松菜の煮物 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g スケソウダラの煮付け キャベツの出汁煮 豚肉と白菜のうま煮 大根とコーンの中華和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦か 麦
	合計	栄養価 おかずセット エネルギー 661kcal たんぱく質 31.5g 脂質 35.4g 炭水化物 54.7g ナトリウム 1771mg 食塩相当量 4.5g	フルセット エネルギー 1138kcal たんぱく質 42.6g 脂質 37.5g 炭水化物 153.7g ナトリウム 3091mg 食塩相当量 7.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 604kcal たんぱく質 33.3g 脂質 28.8g 炭水化物 51.7g ナトリウム 2007mg 食塩相当量 5.1g	フルセット エネルギー 1081kcal たんぱく質 44.4g 脂質 30.9g 炭水化物 150.7g ナトリウム 3327mg 食塩相当量 8.5g	栄養価 おかずセット エネルギー 582kcal たんぱく質 33.3g 脂質 30.7g 炭水化物 42.6g ナトリウム 1982mg 食塩相当量 5.1g	フルセット エネルギー 1059kcal たんぱく質 44.4g 脂質 32.8g 炭水化物 141.6g ナトリウム 3302mg 食塩相当量 8.4g	栄養価 おかずセット エネルギー 618kcal たんぱく質 29.5g 脂質 29.1g 炭水化物 57.8g ナトリウム 2161mg 食塩相当量 5.5g	フルセット エネルギー 1095kcal たんぱく質 40.6g 脂質 31.2g 炭水化物 156.8g ナトリウム 3481mg 食塩相当量 8.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 601kcal たんぱく質 35.8g 脂質 28.6g 炭水化物 44.2g ナトリウム 2121mg 食塩相当量 5.5g

★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。