

「刻み食」 週間献立表

注文締切：6/18（火）

	7月1日(月)		7月2日(火)		7月3日(水)		7月4日(木)		7月5日(金)							
朝 食	★全粥240g 里芋のそぼろ煮 キャベツと油揚げの味噌煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		★全粥240g 乳麦 麦 乳麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g がんとどきの含め煮 麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g イカと白菜の中華煮 ふきの含め煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 麦 麦 麦 麦		★全粥240g 油揚げの玉子とじ 卵麦 卵麦 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				
	エネルギー	156kcal	315kcal	エネルギー	154kcal	313kcal	エネルギー	91kcal	250kcal	エネルギー	108kcal	267kcal	エネルギー	112kcal	271kcal	
	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	5.8g	9.5g	
	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	2.4g	3.1g	脂質	1.8g	2.5g	脂質	3.6g	4.3g	
	炭水化物	18.9g	51.9g	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	10.4g	43.4g	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	14.9g	47.9g	
ナトリウム	798mg	1238mg	ナトリウム	858mg	1298mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	562mg	1002mg	ナトリウム	517mg	957mg		
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g		
昼 食	★全粥240g サワラのごま焼 オクラのペペロンチーノ 鶏肉と野菜の中華炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 麦 麦 卵麦 麦 麦		★全粥240g ホイコーロー 麦落 麦 麦 麦		★全粥240g チキンピカタ 卵麦 麦 麦 麦		★全粥240g ブリの塩焼 大根の甘酢漬 ごぼう大豆 マカロニマリネサラダ ★味噌汁		★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん カリフラワーとウィンナーのカレー煮 和風コースロー ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵麦 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	223kcal	382kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	259kcal	418kcal	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	229kcal	388kcal	
	蛋白質	15.9g	19.6g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	17.1g	20.8g	蛋白質	7.7g	11.4g	
	脂質	10.0g	10.7g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	14.6g	15.3g	
	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	23.5g	56.5g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	18.3g	51.3g	
ナトリウム	855mg	1295mg	ナトリウム	861mg	1301mg	ナトリウム	914mg	1354mg	ナトリウム	614mg	1054mg	ナトリウム	783mg	1223mg		
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g		
夕 食	★全粥240g 治部風煮物 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 麦 卵麦 麦 麦		★全粥240g ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g あぶらかれい生姜煮 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 れんこんサラダ ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め 麦 麦 麦		★全粥240g ささみ大葉フライ 麦 麦 麦		★全粥240g 人参のきな粉和え 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	241kcal	400kcal	エネルギー	323kcal	482kcal	エネルギー	264kcal	423kcal	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	241kcal	400kcal	
	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	17.9g	21.6g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	14.0g	17.7g	
	脂質	13.1g	13.8g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	11.7g	12.4g	
	炭水化物	19.5g	52.5g	炭水化物	31.2g	64.2g	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	19.8g	52.8g	
ナトリウム	741mg	1181mg	ナトリウム	804mg	1244mg	ナトリウム	756mg	1196mg	ナトリウム	868mg	1308mg	ナトリウム	803mg	1243mg		
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.2g		
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	620kcal	1097kcal	エネルギー	710kcal	1187kcal	エネルギー	614kcal	1091kcal	エネルギー	686kcal	1163kcal	エネルギー	582kcal	1059kcal	
	蛋白質	30.9g	42.0g	蛋白質	28.3g	39.4g	蛋白質	36.8g	47.9g	蛋白質	39.4g	50.5g	蛋白質	27.5g	38.6g	
	脂質	29.9g	32.0g	脂質	36.7g	38.8g	脂質	29.7g	31.8g	脂質	36.4g	38.5g	脂質	29.9g	32.0g	
	炭水化物	55.4g	154.4g	炭水化物	64.9g	163.9g	炭水化物	49.7g	148.7g	炭水化物	47.8g	146.8g	炭水化物	53.0g	152.0g	
	ナトリウム	2394mg	3714mg	ナトリウム	2523mg	3843mg	ナトリウム	2288mg	3608mg	ナトリウム	2044mg	3364mg	ナトリウム	2103mg	3423mg	
食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	5.3g	8.7g		

★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。