

# 「刻み食」 週間献立表 注文締切：6/25（火）

	7月8日(月)		7月9日(火)		7月10日(水)		7月11日(木)		7月12日(金)	
朝	★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 白菜と揚げの旨煮 白滝とチンゲン菜の煮物 ★味噌汁		★全粥240g 厚焼玉子 竹輪のごま炒め キャロットラベ ★味噌汁		★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のしんじょう 卵麦 乳麦 竹輪とキャベツのバター醤油炒め たたきごぼう ★味噌汁		★全粥240g 麩の玉子とじ 卵乳麦 大根と椎茸の煮物 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁	
	栄養価	おかずセット エネルギー 115kcal フルセット エネルギー 274kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 191kcal フルセット エネルギー 350kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 94kcal フルセット エネルギー 253kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 146kcal フルセット エネルギー 305kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 80kcal フルセット エネルギー 239kcal
食	蛋白質	6.4g / 10.1g	蛋白質	8.4g / 12.1g	蛋白質	6.1g / 9.8g	蛋白質	4.6g / 8.3g	蛋白質	3.4g / 7.1g
	脂質	5.4g / 6.1g	脂質	7.9g / 8.6g	脂質	3.1g / 3.8g	脂質	7.7g / 8.4g	脂質	3.5g / 4.2g
昼	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白花豆煮 春雨の中華和え ★味噌汁		★全粥240g キャベツと高菜の炒め物 なめことじゃが芋の煮物 白菜と若芽のナムル ★味噌汁		★全粥240g 鶏のごまタレ煮 平さやいんげん 豚バラと春雨のニラ玉炒め オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁		★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆としらすの甘辛煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		★全粥240g あぶらかれい味噌煮 法蓮草 豚肉とキャベツのごま風味炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	
	栄養価	おかずセット エネルギー 258kcal フルセット エネルギー 417kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 255kcal フルセット エネルギー 414kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 253kcal フルセット エネルギー 412kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 262kcal フルセット エネルギー 421kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 255kcal フルセット エネルギー 414kcal
食	蛋白質	11.0g / 14.7g	蛋白質	8.1g / 11.8g	蛋白質	12.4g / 16.1g	蛋白質	14.1g / 17.8g	蛋白質	18.9g / 22.6g
	脂質	8.5g / 9.2g	脂質	15.0g / 15.7g	脂質	15.2g / 15.9g	脂質	12.6g / 13.3g	脂質	13.3g / 14.0g
夕	★全粥240g えびカツ 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリネサラダ ★味噌汁		★全粥240g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー 野菜と大豆のカレー煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の煮付け 人参グラッセ 枝豆入り麻婆なす パスタのサラダ ★味噌汁		★全粥240g とんかつ ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼 麦 塩枝豆 ツナじゃがバター 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁	
	栄養価	おかずセット エネルギー 308kcal フルセット エネルギー 467kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 194kcal フルセット エネルギー 353kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 285kcal フルセット エネルギー 444kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 308kcal フルセット エネルギー 467kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 264kcal フルセット エネルギー 423kcal
食	蛋白質	10.2g / 13.9g	蛋白質	10.7g / 14.4g	蛋白質	12.6g / 16.3g	蛋白質	15.6g / 19.3g	蛋白質	15.6g / 19.3g
	脂質	20.2g / 20.9g	脂質	6.6g / 7.3g	脂質	17.5g / 18.2g	脂質	18.1g / 18.8g	脂質	12.0g / 12.7g
合	★全粥240g えびカツ 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリネサラダ ★味噌汁		★全粥240g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー 野菜と大豆のカレー煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の煮付け 人参グラッセ 枝豆入り麻婆なす パスタのサラダ ★味噌汁		★全粥240g とんかつ ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼 麦 塩枝豆 ツナじゃがバター 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁	
	栄養価	おかずセット エネルギー 681kcal フルセット エネルギー 1158kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 640kcal フルセット エネルギー 1117kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 632kcal フルセット エネルギー 1109kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 716kcal フルセット エネルギー 1193kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 599kcal フルセット エネルギー 1076kcal
計	蛋白質	27.6g / 38.7g	蛋白質	27.2g / 38.3g	蛋白質	31.1g / 42.2g	蛋白質	34.3g / 45.4g	蛋白質	37.9g / 49.0g
	脂質	34.1g / 36.2g	脂質	29.5g / 31.6g	脂質	35.8g / 37.9g	脂質	38.4g / 40.5g	脂質	28.8g / 30.9g
計	炭水化物	64.3g / 163.3g	炭水化物	64.0g / 163.0g	炭水化物	46.1g / 145.1g	炭水化物	58.1g / 157.1g	炭水化物	46.9g / 145.9g
	ナトリウム	1915mg / 3235mg	ナトリウム	2163mg / 3483mg	ナトリウム	2029mg / 3349mg	ナトリウム	2358mg / 3678mg	ナトリウム	2469mg / 3789mg
食塩相当量	4.8g / 8.2g	食塩相当量	5.5g / 8.8g	食塩相当量	5.2g / 8.5g	食塩相当量	5.9g / 9.4g	食塩相当量	6.2g / 9.6g	

★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

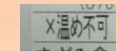


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。