

「刻み食」 週間献立表

注文締切：7/2（火）

	7月15日(月)		7月16日(火)		7月17日(水)		7月18日(木)		7月19日(金)							
朝 食	★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		乳麦 卵麦 麦		★全粥240g 和風ポトフ コンニャクとごぼうのきんぴら バンバンジーサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g 豚すき風煮物 大根と竹輪の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦					
	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 人参とぜんまいのナムル ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 れんこんサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦		麦 麦 卵麦 麦		麦 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				
	エネルギー	129kcal	288kcal	エネルギー	120kcal	279kcal	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	150kcal	309kcal				
	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	5.0g	8.7g	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	5.7g	9.4g				
	脂質	6.3g	7.0g	脂質	3.4g	4.1g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.7g	9.4g				
炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	12.0g	45.0g					
ナトリウム	550mg	990mg	ナトリウム	539mg	979mg	ナトリウム	567mg	1007mg	ナトリウム	814mg	1254mg					
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g					
昼 食	★全粥240g アジの幽庵焼 人参のきんぴら ナスと麩の炒め煮 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		麦 麦 乳麦落 卵乳麦 麦		★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ インゲンソテー 大豆と椎茸の煮物 煮生酢 ★味噌汁		卵麦 麦 乳麦 麦落か 乳麦 麦		★全粥240g ブリのごま焼 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 和風スパゲティ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦		メバルのバジルオリーブ焼 法蓮草ソテー 担々風春雨 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		乳麦 麦落 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				
	エネルギー	294kcal	453kcal	エネルギー	189kcal	348kcal	エネルギー	286kcal	445kcal	エネルギー	292kcal	451kcal				
	蛋白質	15.7g	19.4g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	17.1g	20.8g	蛋白質	13.5g	17.2g				
	脂質	16.3g	17.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	16.4g	17.1g				
	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	23.2g	56.2g	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	22.4g	55.4g				
ナトリウム	730mg	1170mg	ナトリウム	760mg	1200mg	ナトリウム	915mg	1355mg	ナトリウム	782mg	1222mg					
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g					
夕 食	★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦		★全粥240g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 切干大根としらすの煮物 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g ロールキャベツのトマト煮込み オクラのペペロンチーノ 金時豆煮 ポテコンサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g さば梅煮 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		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				
	エネルギー	194kcal	353kcal	エネルギー	310kcal	469kcal	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	225kcal	384kcal				
	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	11.0g	14.7g				
	脂質	8.1g	8.8g	脂質	20.7g	21.4g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	13.5g	14.2g				
	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	17.3g	50.3g	炭水化物	34.8g	67.8g	炭水化物	12.6g	45.6g				
ナトリウム	868mg	1308mg	ナトリウム	996mg	1436mg	ナトリウム	753mg	1193mg	ナトリウム	744mg	1184mg					
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g					
合 計	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 れんこんサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g ブリのごま焼 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 和風スパゲティ ★味噌汁		卵麦 麦 乳麦 麦落か 乳麦 麦		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 人参とぜんまいのナムル ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦		メバルのバジルオリーブ焼 法蓮草ソテー 担々風春雨 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		乳麦 麦落 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				
	エネルギー	617kcal	1094kcal	エネルギー	619kcal	1096kcal	エネルギー	725kcal	1202kcal	エネルギー	667kcal	1144kcal				
	蛋白質	34.0g	45.1g	蛋白質	30.9g	42.0g	蛋白質	32.1g	43.2g	蛋白質	30.2g	41.3g				
	脂質	30.7g	32.8g	脂質	29.3g	31.4g	脂質	35.6g	37.7g	脂質	38.6g	40.7g				
	炭水化物	48.2g	147.2g	炭水化物	58.4g	157.4g	炭水化物	65.3g	164.3g	炭水化物	47.0g	146.0g				
ナトリウム	2148mg	3468mg	ナトリウム	2295mg	3615mg	ナトリウム	2235mg	3555mg	ナトリウム	2340mg	3660mg					
食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.0g	9.3g					

★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

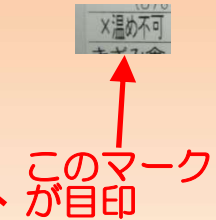


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。