

「刻み食」 週間献立表

注文締切：6/17（火）

	6月30日(月)		7月1日(火)		7月2日(水)		7月3日(木)		7月4日(金)			
朝	★全粥240g 里芋のそぼろ煮 キャベツの土佐煮 マカロニとツナの和風炒め ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g がんもどきの含め煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 じゃがいもといんげんの煮物 人参のおかかサラダ ★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
食	エネルギー	135kcal	294kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	113kcal	272kcal	エネルギー	108kcal	267kcal
	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	6.7g	10.4g
昼	★全粥240g サワラのごま焼 オクラのペペロンチーノ 三色炒め煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		麦 麦 麦落 卵麦 麦		★全粥240g 北海道豚肉のジンギスカン風 麩の野菜あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		麦 麦 乳麦落 麦		★全粥240g ヤンニョムチキン風 塩枝豆 春雨の五目炒め 野菜の三杯酢 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	
	エネルギー	239kcal	398kcal	エネルギー	216kcal	375kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	226kcal	385kcal
食	蛋白質	16.1g	19.8g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	15.1g	18.8g
	脂質	13.1g	13.8g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	9.9g	10.6g
夕	★全粥240g 鶏ももと根菜の照り煮 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁		麦 卵麦か 卵乳麦 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 乳麦 麦		★全粥240g ブリ塩焼き 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	
	エネルギー	230kcal	389kcal	エネルギー	323kcal	482kcal	エネルギー	273kcal	432kcal	エネルギー	288kcal	447kcal
食	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	17.0g	20.7g	蛋白質	15.5g	19.2g
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	18.2g	18.9g	脂質	18.1g	18.8g
合	エネルギー	604kcal	1081kcal	エネルギー	669kcal	1146kcal	エネルギー	619kcal	1096kcal	エネルギー	622kcal	1099kcal
	蛋白質	31.2g	42.3g	蛋白質	31.6g	42.7g	蛋白質	37.3g	48.4g	蛋白質	37.3g	48.4g
計	脂質	28.0g	30.1g	脂質	32.5g	34.6g	脂質	32.9g	35.0g	脂質	29.8g	31.9g
	炭水化物	54.7g	153.7g	炭水化物	62.4g	161.4g	炭水化物	43.8g	142.8g	炭水化物	49.4g	148.4g
	ナトリウム	2439mg	3759mg	ナトリウム	2254mg	3574mg	ナトリウム	2424mg	3744mg	ナトリウム	2075mg	3395mg
	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.2g	8.6g

★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

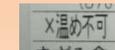


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。