

「刻み食」 週間献立表

注文締切：6/24（火）

	7月7日(月)			7月8日(火)			7月9日(水)			7月10日(木)			7月11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 キャロットラペ ★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 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 豚肉とキャベツのごま風味炒め 大根と椎茸の煮物 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁		
食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 116kcal 275kcal たんぱく質 6.4g 10.1g 脂質 5.4g 6.1g 炭水化物 11.7g 44.7g ナトリウム 552mg 992mg 食塩相当量 1.4g 2.5g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 191kcal 350kcal たんぱく質 8.4g 12.1g 脂質 7.9g 8.6g 炭水化物 21.6g 54.6g ナトリウム 674mg 1114mg 食塩相当量 1.7g 2.8g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 93kcal 252kcal たんぱく質 6.2g 9.9g 脂質 3.1g 3.8g 炭水化物 11.1g 44.1g ナトリウム 501mg 941mg 食塩相当量 1.3g 2.4g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 146kcal 305kcal たんぱく質 4.6g 8.3g 脂質 7.7g 8.4g 炭水化物 14.7g 47.7g ナトリウム 685mg 1125mg 食塩相当量 1.7g 2.9g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 112kcal 271kcal たんぱく質 3.9g 7.6g 脂質 7.4g 8.1g 炭水化物 8.5g 41.5g ナトリウム 673mg 1113mg 食塩相当量 1.7g 2.8g		
昼	★全粥240g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 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 白菜と若芽の煮物 青のりポテトサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー 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 豚肉のチリソース炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		
食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 262kcal 421kcal たんぱく質 11.9g 15.6g 脂質 7.4g 8.1g 炭水化物 35.5g 68.5g ナトリウム 678mg 1118mg 食塩相当量 1.7g 2.8g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 278kcal 437kcal たんぱく質 10.0g 13.7g 脂質 16.4g 17.1g 炭水化物 21.8g 54.8g ナトリウム 781mg 1221mg 食塩相当量 2.0g 3.1g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 253kcal 412kcal たんぱく質 12.4g 16.1g 脂質 15.2g 15.9g 炭水化物 15.8g 48.8g ナトリウム 795mg 1235mg 食塩相当量 2.0g 3.1g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 262kcal 421kcal たんぱく質 14.1g 17.8g 脂質 12.6g 13.3g 炭水化物 23.4g 56.4g ナトリウム 969mg 1409mg 食塩相当量 2.5g 3.6g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 252kcal 411kcal たんぱく質 20.1g 23.8g 脂質 11.0g 11.7g 炭水化物 17.8g 50.8g ナトリウム 942mg 1382mg 食塩相当量 2.4g 3.5g		
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 根菜と大豆の洋風煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁			★全粥240g 赤魚の醤油バター焼き 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 鶏肉のホワイトソース煮 塩枝豆 ツナじゃがバター 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		
食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 308kcal 467kcal たんぱく質 10.2g 13.9g 脂質 20.2g 20.9g 炭水化物 19.9g 52.9g ナトリウム 712mg 1152mg 食塩相当量 1.8g 2.9g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 195kcal 354kcal たんぱく質 12.4g 16.1g 脂質 6.5g 7.2g 炭水化物 20.4g 53.4g ナトリウム 853mg 1293mg 食塩相当量 2.2g 3.3g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 286kcal 445kcal たんぱく質 12.8g 16.5g 脂質 17.9g 18.6g 炭水化物 18.9g 51.9g ナトリウム 905mg 1345mg 食塩相当量 2.3g 3.4g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 308kcal 467kcal たんぱく質 15.6g 19.3g 脂質 18.1g 18.8g 炭水化物 20.1g 53.1g ナトリウム 712mg 1152mg 食塩相当量 1.8g 2.9g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 247kcal 406kcal たんぱく質 14.1g 17.8g 脂質 10.9g 11.6g 炭水化物 22.2g 55.2g ナトリウム 859mg 1299mg 食塩相当量 2.2g 3.3g		
合	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 686kcal 1163kcal たんぱく質 28.5g 39.6g 脂質 33.0g 35.1g 炭水化物 67.1g 166.1g ナトリウム 1942mg 3262mg 食塩相当量 4.9g 8.2g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 664kcal 1141kcal たんぱく質 30.8g 41.9g 脂質 30.8g 32.9g 炭水化物 63.8g 162.8g ナトリウム 2308mg 3628mg 食塩相当量 5.9g 9.2g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 632kcal 1109kcal たんぱく質 31.4g 42.5g 脂質 36.2g 38.3g 炭水化物 45.8g 144.8g ナトリウム 2201mg 3521mg 食塩相当量 5.6g 8.9g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 716kcal 1193kcal たんぱく質 34.3g 45.4g 脂質 38.4g 40.5g 炭水化物 58.2g 157.2g ナトリウム 2366mg 3686mg 食塩相当量 6.0g 9.4g			栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 611kcal 1088kcal たんぱく質 38.1g 49.2g 脂質 29.3g 31.4g 炭水化物 48.5g 147.5g ナトリウム 2474mg 3794mg 食塩相当量 6.3g 9.6g		
計	★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



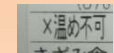
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。