

「刻み食」 週間献立表

注文締切：7/1（火）

	7月14日(月)		7月15日(火)		7月16日(水)		7月17日(木)		7月18日(金)							
朝	★全粥240g 厚揚げときのこのおろし煮 中華うま煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★全粥240g 里芋のそぼろ煮 ナスの油炒め マカロニとツナの和風炒め ★味噌汁		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 大根と竹輪の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁		★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		★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁							
	乳麦 卵乳麦か 麦 麦		乳麦 麦 乳麦 麦		卵乳麦 麦 卵麦 麦		卵麦 麦 麦 麦		麦 麦 卵乳麦 麦							
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 96kcal 3.7g 3.5g 12.3g 567mg 1.4g	フルセット 255kcal 7.4g 4.2g 45.3g 1007mg 2.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 180kcal 6.3g 7.2g 22.3g 611mg 1.6g	フルセット 339kcal 10.0g 7.9g 55.3g 1051mg 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 129kcal 3.7g 6.5g 13.3g 572mg 1.5g	フルセット 288kcal 7.4g 7.2g 46.3g 1012mg 2.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 150kcal 5.7g 8.7g 12.0g 814mg 2.1g	フルセット 309kcal 9.4g 9.4g 45.0g 1254mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 159kcal 7.5g 8.5g 13.1g 651mg 1.7g	フルセット 318kcal 11.2g 9.2g 46.1g 1091mg 2.8g	
	★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ ナスと麩の炒め煮 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツの出汁煮 切干大根としらすの煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		★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		★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と椎茸のそぼろ煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		★全粥240g 麦 乳麦 麦落か 乳麦 麦		麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 枝豆と人参のあつさり煮 炒り豆腐 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵麦 麦	
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 307kcal 12.3g 21.4g 15.7g 730mg 1.9g	フルセット 466kcal 16.0g 22.1g 48.7g 1170mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 185kcal 9.4g 9.0g 17.6g 730mg 1.9g	フルセット 344kcal 13.1g 9.7g 50.6g 1170mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 286kcal 17.1g 15.4g 17.6g 915mg 2.3g	フルセット 445kcal 20.8g 16.1g 50.6g 1355mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 277kcal 12.1g 16.5g 20.2g 773mg 2.0g	フルセット 436kcal 15.8g 17.2g 53.2g 1213mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 194kcal 16.7g 9.8g 10.3g 646mg 1.6g	フルセット 353kcal 20.4g 10.5g 43.3g 1086mg 2.8g	
	★全粥240g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と厚揚げの炒め物 大豆と椎茸の煮物 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g 乳麦 麦 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		★全粥240g 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 麦 麦 麦 麦		★全粥240g 麦 麦 麦 麦		★全粥240g 麦 麦落 麦か 麦	
夕	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 178kcal 14.8g 3.1g 20.4g 867mg 2.2g	フルセット 337kcal 18.5g 3.8g 53.4g 1307mg 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 263kcal 12.5g 15.0g 20.0g 793mg 2.0g	フルセット 422kcal 16.2g 15.7g 53.0g 1233mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 284kcal 8.1g 12.7g 33.7g 764mg 1.9g	フルセット 443kcal 11.8g 13.4g 66.7g 1204mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 230kcal 10.9g 13.5g 14.3g 685mg 1.7g	フルセット 389kcal 14.6g 14.2g 47.3g 1125mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 278kcal 8.5g 16.4g 22.8g 741mg 1.9g	フルセット 437kcal 12.2g 17.1g 55.8g 1181mg 3.0g	
	★全粥240g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と厚揚げの炒め物 大豆と椎茸の煮物 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g 乳麦 麦 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		★全粥240g 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 麦 麦 麦 麦		★全粥240g 麦 麦 麦 麦		★全粥240g 麦 麦落 麦か 麦	
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 581kcal 30.8g 28.0g 48.4g 2164mg 5.5g	フルセット 1058kcal 41.9g 30.1g 147.4g 3484mg 8.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 628kcal 28.2g 31.2g 59.9g 2134mg 5.5g	フルセット 1105kcal 39.3g 33.3g 158.9g 3454mg 8.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 699kcal 28.9g 34.6g 64.6g 2251mg 5.7g	フルセット 1176kcal 40.0g 36.7g 163.6g 3571mg 9.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 657kcal 28.7g 38.7g 46.5g 2272mg 5.8g	フルセット 1134kcal 39.8g 40.8g 145.5g 3592mg 9.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 631kcal 32.7g 34.7g 46.2g 2038mg 5.2g	フルセット 1108kcal 43.8g 36.8g 145.2g 3358mg 8.6g	
	★全粥240g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と厚揚げの炒め物 大豆と椎茸の煮物 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g 乳麦 麦 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		★全粥240g 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 麦 麦 麦 麦		★全粥240g 麦 麦 麦 麦		★全粥240g 麦 麦落 麦か 麦	
合 計	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 581kcal 30.8g 28.0g 48.4g 2164mg 5.5g	フルセット 1058kcal 41.9g 30.1g 147.4g 3484mg 8.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 628kcal 28.2g 31.2g 59.9g 2134mg 5.5g	フルセット 1105kcal 39.3g 33.3g 158.9g 3454mg 8.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 699kcal 28.9g 34.6g 64.6g 2251mg 5.7g	フルセット 1176kcal 40.0g 36.7g 163.6g 3571mg 9.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 657kcal 28.7g 38.7g 46.5g 2272mg 5.8g	フルセット 1134kcal 39.8g 40.8g 145.5g 3592mg 9.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 631kcal 32.7g 34.7g 46.2g 2038mg 5.2g	フルセット 1108kcal 43.8g 36.8g 145.2g 3358mg 8.6g	
	★全粥240g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と厚揚げの炒め物 大豆と椎茸の煮物 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g 乳麦 麦 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		★全粥240g 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 麦 麦 麦 麦		★全粥240g 麦 麦 麦 麦		★全粥240g 麦 麦落 麦か 麦	

★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

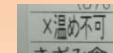


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。