

「刻み食」 週間献立表

注文締切：7/8（火）

	7月21日(月)		7月22日(火)		7月23日(水)		7月24日(木)		7月25日(金)	
朝	★全粥240g 麩と大根の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁		★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とし ふきの含め煮 昆布の佃煮 ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と大根の煮物 キャベツとインゲンのソテー 人参しりしり ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		★全粥240g 厚焼玉子 キャベツとベーコンの煮浸し スパム炒め ★味噌汁	
	麦	麦	卵麦	麦	麦	麦	麦	麦	卵麦	麦
食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 135kcal 294kcal たんぱく質 6.5g 10.2g 脂質 6.1g 6.8g 炭水化物 13.6g 46.6g ナトリウム 490mg 930mg 食塩相当量 1.2g 2.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 98kcal 257kcal たんぱく質 7.1g 10.8g 脂質 3.8g 4.5g 炭水化物 10.0g 43.0g ナトリウム 621mg 1061mg 食塩相当量 1.6g 2.7g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 134kcal 293kcal たんぱく質 7.6g 11.3g 脂質 6.9g 7.6g 炭水化物 9.9g 42.9g ナトリウム 476mg 916mg 食塩相当量 1.2g 2.3g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 158kcal 317kcal たんぱく質 10.9g 14.6g 脂質 7.8g 8.5g 炭水化物 11.5g 44.5g ナトリウム 489mg 929mg 食塩相当量 1.2g 2.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 172kcal 331kcal たんぱく質 7.1g 10.8g 脂質 8.0g 8.7g 炭水化物 17.8g 50.8g ナトリウム 489mg 929mg 食塩相当量 1.2g 2.4g	
	麦	麦	乳麦	麦	卵麦	麦	麦	麦	卵麦	麦
昼	★全粥240g 赤魚の青じそ焼 人参煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁		★全粥240g ハヤシライスのルー 大根と鶏肉のバター醤油 夏野菜の和え物 ★味噌汁		★全粥240g 照焼チキン ピーマンソテー 具沢山きんぴら 玉子スパサラダ ★味噌汁		★全粥240g アジのカレー焼 人参のレモン煮 じゃが芋のそぼろあん 和風コールスロー ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 高野豆腐の炒り煮 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁	
	麦	麦	乳麦	麦	卵麦	麦	麦	麦	卵麦	麦
食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 250kcal 409kcal たんぱく質 16.4g 20.1g 脂質 16.1g 16.8g 炭水化物 10.5g 43.5g ナトリウム 846mg 1286mg 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 248kcal 407kcal たんぱく質 10.3g 14.0g 脂質 11.6g 12.3g 炭水化物 26.1g 59.1g ナトリウム 1167mg 1607mg 食塩相当量 3.0g 4.1g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 325kcal 484kcal たんぱく質 13.2g 16.9g 脂質 18.6g 19.3g 炭水化物 24.3g 57.3g ナトリウム 738mg 1178mg 食塩相当量 1.9g 3.0g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 202kcal 361kcal たんぱく質 14.1g 17.8g 脂質 8.2g 8.9g 炭水化物 17.6g 50.6g ナトリウム 766mg 1206mg 食塩相当量 1.9g 3.1g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 193kcal 352kcal たんぱく質 10.0g 13.7g 脂質 7.7g 8.4g 炭水化物 22.7g 55.7g ナトリウム 740mg 1180mg 食塩相当量 1.9g 3.0g	
	麦	麦	乳麦	麦	卵麦	麦	麦	麦	卵麦	麦
夕	★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー マカロニと白菜のツナクリーム煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★全粥240g ポークジンジャー 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g あぶらかれいみぞれ煮 法蓮草 鶏のうま煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 田楽煮 ナスの挽肉炒め 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁		★全粥240g ハムカツ オクラのペペロンチーノ 切干大根の韓国風炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 214kcal 373kcal たんぱく質 12.3g 16.0g 脂質 10.3g 11.0g 炭水化物 17.7g 50.7g ナトリウム 762mg 1202mg 食塩相当量 1.9g 3.1g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 269kcal 428kcal たんぱく質 14.5g 18.2g 脂質 12.7g 13.4g 炭水化物 24.0g 57.0g ナトリウム 604mg 1044mg 食塩相当量 1.5g 2.7g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 228kcal 387kcal たんぱく質 20.7g 24.4g 脂質 7.2g 7.9g 炭水化物 19.7g 52.7g ナトリウム 833mg 1273mg 食塩相当量 2.1g 3.2g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 227kcal 386kcal たんぱく質 5.6g 9.3g 脂質 12.4g 13.1g 炭水化物 23.9g 56.9g ナトリウム 900mg 1340mg 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 304kcal 463kcal たんぱく質 9.8g 13.5g 脂質 19.3g 20.0g 炭水化物 23.9g 56.9g ナトリウム 615mg 1055mg 食塩相当量 1.6g 2.7g	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
合	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 599kcal 1076kcal たんぱく質 35.2g 46.3g 脂質 32.5g 34.6g 炭水化物 41.8g 140.8g ナトリウム 2098mg 3418mg 食塩相当量 5.3g 8.8g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 615kcal 1092kcal たんぱく質 31.9g 43.0g 脂質 28.1g 30.2g 炭水化物 60.1g 159.1g ナトリウム 2392mg 3712mg 食塩相当量 6.1g 9.5g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 687kcal 1164kcal たんぱく質 41.5g 52.6g 脂質 32.7g 34.8g 炭水化物 53.9g 152.9g ナトリウム 2047mg 3367mg 食塩相当量 5.2g 8.5g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 587kcal 1064kcal たんぱく質 30.6g 41.7g 脂質 28.4g 30.5g 炭水化物 53.0g 152.0g ナトリウム 2155mg 3475mg 食塩相当量 5.4g 8.9g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 669kcal 1146kcal たんぱく質 26.9g 38.0g 脂質 35.0g 37.1g 炭水化物 64.4g 163.4g ナトリウム 1844mg 3164mg 食塩相当量 4.7g 8.1g	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
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

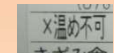


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。