

「刻み食」 週間献立表

注文締切：7/29（火）

	8月11日(月)		8月12日(火)		8月13日(水)		8月14日(木)		8月15日(金)			
朝 食	★全粥240g 厚焼玉子 切干大根煮 法蓮草とハムのマリナー ★味噌汁		★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 ナスと鶏肉のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 麩の甘酢炒め 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ ポテトチキン キャロットラペ ★味噌汁		★全粥240g 卵乳 卵乳麦 麦 麦 ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツとしらすの卵とじ 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	
	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	156kcal	315kcal	エネルギー	137kcal	296kcal	エネルギー	121kcal	280kcal	エネルギー	218kcal	377kcal
	たんぱく質	8.1g	11.8g	たんぱく質	7.8g	11.5g	たんぱく質	7.9g	11.6g	たんぱく質	6.7g	10.4g
	脂質	7.3g	8.0g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	13.9g	14.6g
	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	16.9g	49.9g
	ナトリウム	736mg	1176mg	ナトリウム	642mg	1082mg	ナトリウム	563mg	1003mg	ナトリウム	439mg	879mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.2g
	食塩相当量	3.0g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g
	昼 食	★全粥240g 豚肉とキャベツのバジルマト炒め 高野豆腐の味噌煮 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め ひじきの具だくさん煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 金時豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 肉じゃが 切干と挽肉のオイスター炒め オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁
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		192kcal	351kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	197kcal	356kcal	エネルギー	255kcal	414kcal
たんぱく質		12.7g	16.4g	たんぱく質	11.4g	15.1g	たんぱく質	10.5g	14.2g	たんぱく質	7.9g	11.6g
脂質		9.1g	9.8g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	10.6g	11.3g
炭水化物		15.5g	48.5g	炭水化物	25.7g	58.7g	炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	31.9g	64.9g
ナトリウム		819mg	1259mg	ナトリウム	754mg	1194mg	ナトリウム	929mg	1369mg	ナトリウム	674mg	1114mg
食塩相当量		2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g
食塩相当量		3.2g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕 食		★全粥240g 鶏肉のマーメレード煮 人参煮 大根麻婆 春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g サワラの照焼 竹輪の辛子炒め 白菜と青梗菜の塩あんかけ わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		★全粥240g やわらかメンチカツ 人参のきな粉和え 鶏肉のすき焼煮 たらこスパゲティ ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の生姜煮 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦 麦		★全粥240g チキンピカタ ひじきと大豆の煮物 ミックスマカロニサラダ ★味噌汁
	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	282kcal	441kcal	エネルギー	201kcal	360kcal	エネルギー	359kcal	518kcal	エネルギー	200kcal	359kcal
	たんぱく質	11.0g	14.7g	たんぱく質	15.4g	19.1g	たんぱく質	11.7g	15.4g	たんぱく質	14.2g	17.9g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	8.1g	8.8g
	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	30.8g	63.8g	炭水化物	17.1g	50.1g
	ナトリウム	694mg	1134mg	ナトリウム	1029mg	1469mg	ナトリウム	981mg	1421mg	ナトリウム	714mg	1154mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g
	食塩相当量	2.9g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g
	合 計	★全粥240g 厚焼玉子 切干大根煮 法蓮草とハムのマリナー ★味噌汁		★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 ナスと鶏肉のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 麩の甘酢炒め 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ ポテトチキン キャロットラペ ★味噌汁		★全粥240g 卵乳 卵乳麦 麦 麦 ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツとしらすの卵とじ 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁
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		630kcal	1107kcal	エネルギー	615kcal	1092kcal	エネルギー	677kcal	1154kcal	エネルギー	673kcal	1150kcal
たんぱく質		31.8g	42.9g	たんぱく質	34.6g	45.7g	たんぱく質	30.1g	41.2g	たんぱく質	28.8g	39.9g
脂質		33.3g	35.4g	脂質	29.5g	31.6g	脂質	34.5g	36.6g	脂質	32.6g	34.7g
炭水化物		50.5g	149.5g	炭水化物	52.4g	151.4g	炭水化物	60.6g	159.6g	炭水化物	65.9g	164.9g
ナトリウム		2249mg	3569mg	ナトリウム	2425mg	3745mg	ナトリウム	2473mg	3793mg	ナトリウム	1827mg	3147mg
食塩相当量		5.8g	9.1g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	4.6g	7.9g
食塩相当量		9.1g	9.1g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.8g	9.1g

★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。