

「きざみ食」 週間献立表

7月27日(月)			7月28日(火)			7月29日(水)			7月30日(木)			7月31日(金)		
朝	★全粥240g 麩と野菜の煮物 竹輪のごま炒め 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 白菜のとりも煮 きくらげとこんにやくの佃煮 ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ 豆腐のかに風あんかけ 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 きんぴられんこん 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のしんじょう ひじきの五目煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁					
	麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦		卵乳 卵麦か 麦 麦		卵乳麦 麦 麦 麦		卵麦 麦 麦 麦			
	栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー			
	おかずセット 98kcal		おかずセット 70kcal		おかずセット 127kcal		おかずセット 166kcal		おかずセット 114kcal					
	フルセット 257kcal		フルセット 229kcal		フルセット 286kcal		フルセット 325kcal		フルセット 273kcal					
食	蛋白質 5.5g		蛋白質 4.9g		蛋白質 4.4g		蛋白質 5.3g		蛋白質 4.0g					
	脂質 1.3g		脂質 1.9g		脂質 9.3g		脂質 9.4g		脂質 6.7g					
	炭水化物 15.5g		炭水化物 9.8g		炭水化物 6.5g		炭水化物 16.3g		炭水化物 10.2g					
	ナトリウム 700mg		ナトリウム 611mg		ナトリウム 361mg		ナトリウム 726mg		ナトリウム 583mg					
	食塩相当量 1.8g		食塩相当量 1.6g		食塩相当量 0.9g		食塩相当量 1.8g		食塩相当量 1.5g					
昼	★全粥240g 白身フライ 法蓮草ソテー ネギ味噌炒め 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏団子のトマト煮 ひじきと大豆の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		★全粥240g 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 白菜と揚げの旨煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の磯辺焼 人参のきな粉和え ツナあつさり煮 キャベツサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み キャベツソテー 春雨とツナのピリ辛炒め インゲンのごま和え ★味噌汁					
	麦 乳麦 麦 麦 麦		卵乳麦 麦 卵麦 麦		麦 麦 乳麦 麦		麦 麦 麦 卵乳麦 麦		麦 乳麦 麦 麦 麦					
	栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー					
	おかずセット 347kcal		おかずセット 268kcal		おかずセット 247kcal		おかずセット 266kcal		おかずセット 251kcal					
	フルセット 506kcal		フルセット 427kcal		フルセット 406kcal		フルセット 425kcal		フルセット 410kcal					
食	蛋白質 13.1g		蛋白質 10.9g		蛋白質 14.2g		蛋白質 11.5g		蛋白質 12.5g					
	脂質 20.0g		脂質 14.2g		脂質 11.4g		脂質 17.7g		脂質 13.7g					
	炭水化物 27.6g		炭水化物 24.5g		炭水化物 21.1g		炭水化物 13.8g		炭水化物 18.9g					
	ナトリウム 781mg		ナトリウム 983mg		ナトリウム 724mg		ナトリウム 769mg		ナトリウム 751mg					
	食塩相当量 2.0g		食塩相当量 2.5g		食塩相当量 1.8g		食塩相当量 2.0g		食塩相当量 1.9g					
夕	★全粥240g 豚肉とキャベツの塩麹炒め 切干大根とベーコンの煮物 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の味噌煮 ピーマンのおかか和え キャベツと豚肉のカキソース炒め ポテトチキン ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のきのこあん 三色炒め煮 マカロニサラダ ★味噌汁		★全粥240g 豚肉のジンギスカン風 大豆と椎茸の煮物 オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁		★全粥240g 田楽煮 豚肉と白菜のうま煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁					
	麦 卵乳麦 麦 麦		麦 麦 卵乳麦 麦		麦 麦落 卵乳麦 麦		麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦					
	栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー					
	おかずセット 224kcal		おかずセット 268kcal		おかずセット 274kcal		おかずセット 228kcal		おかずセット 229kcal					
	フルセット 383kcal		フルセット 427kcal		フルセット 433kcal		フルセット 387kcal		フルセット 388kcal					
食	蛋白質 9.6g		蛋白質 17.5g		蛋白質 13.8g		蛋白質 14.9g		蛋白質 11.4g					
	脂質 14.1g		脂質 13.5g		脂質 14.3g		脂質 10.8g		脂質 12.3g					
	炭水化物 14.5g		炭水化物 18.4g		炭水化物 21.0g		炭水化物 18.3g		炭水化物 18.3g					
	ナトリウム 790mg		ナトリウム 811mg		ナトリウム 995mg		ナトリウム 686mg		ナトリウム 1027mg					
	食塩相当量 2.0g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2.5g		食塩相当量 1.7g		食塩相当量 2.6g					
合 計	栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー					
	おかずセット 669kcal		おかずセット 606kcal		おかずセット 648kcal		おかずセット 660kcal		おかずセット 594kcal					
	フルセット 1146kcal		フルセット 1083kcal		フルセット 1125kcal		フルセット 1137kcal		フルセット 1071kcal					
	蛋白質 28.2g		蛋白質 33.3g		蛋白質 32.4g		蛋白質 31.7g		蛋白質 27.9g					
	脂質 35.4g		脂質 29.6g		脂質 35.0g		脂質 37.9g		脂質 32.7g					
計	炭水化物 57.6g		炭水化物 52.7g		炭水化物 48.6g		炭水化物 48.4g		炭水化物 47.4g					
	ナトリウム 2271mg		ナトリウム 2405mg		ナトリウム 2080mg		ナトリウム 2181mg		ナトリウム 2361mg					
	食塩相当量 5.8g		食塩相当量 6.2g		食塩相当量 5.2g		食塩相当量 5.5g		食塩相当量 6.0g					

★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



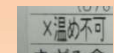
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。