

「きざみ食」 週間献立表

		9月14日(月)		9月15日(火)		9月16日(水)		9月17日(木)		9月18日(金)	
朝	食	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 れんこんの五目炒め煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★全粥240g 和風ポトフ コンニャクとごぼうのきんぴら 白菜と切干大根の中華煮 ★味噌汁		★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 キャベツの土佐煮 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 大根と竹輪の煮物 キャベツとツナのナムル ★味噌汁		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと油揚げの味噌煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	
		麦	麦	乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	卵麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
昼	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 95kcal 254kcal たんぱく質 7.3g 11.0g 脂質 4.1g 4.8g 炭水化物 8.9g 41.9g ナトリウム 664mg 1104mg 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 92kcal 251kcal たんぱく質 1.9g 5.6g 脂質 1.8g 2.5g 炭水化物 17.2g 50.2g ナトリウム 545mg 985mg 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 71kcal 230kcal たんぱく質 6.5g 10.2g 脂質 1.3g 2.0g 炭水化物 9.4g 42.4g ナトリウム 586mg 1026mg 食塩相当量 1.5g 2.6g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 147kcal 306kcal たんぱく質 7.9g 11.6g 脂質 7.3g 8.0g 炭水化物 11.2g 44.2g ナトリウム 564mg 1004mg 食塩相当量 1.4g 2.6g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 140kcal 299kcal たんぱく質 5.8g 9.5g 脂質 8.9g 9.6g 炭水化物 9.6g 42.6g ナトリウム 683mg 1123mg 食塩相当量 1.7g 2.9g	
		★全粥240g ハムカツ 人参煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のねぎ塩だれ 人参グラッセ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		★全粥240g ブリのごま焼 大根の甘酢漬け 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め スパゲティサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のきのこあん 高野豆腐の味噌煮 春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g サワラの磯辺焼 枝豆のペペロンチーノ風 鶏ミンチと小松菜の煮物 ポテコーンサラダ ★味噌汁	
		乳麦		乳麦		麦		麦		麦	
		麦		麦		麦		麦		麦	
夕	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 350kcal 509kcal たんぱく質 8.5g 12.2g 脂質 21.5g 22.2g 炭水化物 30.2g 63.2g ナトリウム 714mg 1154mg 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 233kcal 392kcal たんぱく質 17.1g 20.8g 脂質 11.9g 12.6g 炭水化物 15.9g 48.9g ナトリウム 824mg 1264mg 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 377kcal 536kcal たんぱく質 16.7g 20.4g 脂質 24.7g 25.4g 炭水化物 18.8g 51.8g ナトリウム 836mg 1276mg 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 222kcal 381kcal たんぱく質 13.7g 17.4g 脂質 10.0g 10.7g 炭水化物 16.8g 49.8g ナトリウム 840mg 1280mg 食塩相当量 2.1g 3.3g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 276kcal 435kcal たんぱく質 18.3g 22.0g 脂質 15.5g 16.2g 炭水化物 15.2g 48.2g ナトリウム 822mg 1262mg 食塩相当量 2.1g 3.2g	
		★全粥240g 長崎ちゃんぽん野菜炒め ひき肉と豆腐のうま煮 オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁		★全粥240g 牛肉と竹の子入り春雨炒め 白菜と揚げの旨煮 インゲンのごま和え ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツの中華風 ピーマンソテー 金時豆煮 青菜のわさび和え ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の煮付け 法蓮草煮 麩の野菜あんかけ さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		★全粥240g 肉団子の黒酢あん ひじきの具だくさん煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁	
		乳麦		麦		卵麦		麦		卵麦	
		麦		麦		麦		麦		麦	
合	計	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 203kcal 362kcal たんぱく質 12.7g 16.4g 脂質 10.3g 11.0g 炭水化物 15.4g 48.4g 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 279kcal 438kcal たんぱく質 8.9g 12.6g 脂質 16.8g 17.5g 炭水化物 22.6g 55.6g ナトリウム 699mg 1139mg 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 9.2g 12.9g 脂質 11.2g 11.9g 炭水化物 28.6g 61.6g ナトリウム 873mg 1313mg 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 238kcal 397kcal たんぱく質 14.2g 17.9g 脂質 11.5g 12.2g 炭水化物 18.7g 51.7g ナトリウム 622mg 1062mg 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 261kcal 420kcal たんぱく質 9.6g 13.3g 脂質 11.0g 11.7g 炭水化物 31.4g 64.4g ナトリウム 1045mg 1485mg 食塩相当量 2.7g 3.8g	
		★全粥240g ハムカツ 人参煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のねぎ塩だれ 人参グラッセ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		★全粥240g ブリのごま焼 大根の甘酢漬け 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め スパゲティサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のきのこあん 高野豆腐の味噌煮 春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g サワラの磯辺焼 枝豆のペペロンチーノ風 鶏ミンチと小松菜の煮物 ポテコーンサラダ ★味噌汁	
		乳麦		乳麦		麦		麦		麦	
		麦		麦		麦		麦		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

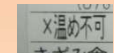


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。