

「きざみ食」 週間献立表

		9月21日(月)		9月22日(火)		9月23日(水)		9月24日(木)		9月25日(金)						
朝	食	★全粥240g 大根とウインナーの洋風煮 ひじきと鶏ミンチの煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 野菜炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁		麦 卵麦 麦 麦		★全粥240g 鶏じゃがが煮 スパマト炒め キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁		麦落 乳麦 乳麦 麦				
		栄養価 エネルギー	おかずセット 110kcal	フルセット 269kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 163kcal	フルセット 322kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 137kcal	フルセット 296kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 116kcal	フルセット 275kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 138kcal	フルセット 297kcal
昼	食	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	5.3g	9.0g
		脂質	4.3g	5.0g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	5.3g	6.0g
夕	食	炭水化物	9.2g	42.2g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	9.1g	42.1g	炭水化物	16.8g	49.8g
		ナトリウム	553mg	993mg	ナトリウム	490mg	930mg	ナトリウム	643mg	1083mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	443mg	883mg
合	計	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.2g
		★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g ブりのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ツナあつさり煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツのコンソメ煮 揚げナスの肉味噌からめ 玉子スパサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦	★全粥240g 生姜焼き 切干と挽肉のオイスター炒め じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁	麦落 麦 卵麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 法蓮草 高野豆腐の炒り煮 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦					
朝	食	栄養価 エネルギー	おかずセット 239kcal	フルセット 398kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 238kcal	フルセット 397kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 329kcal	フルセット 488kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 304kcal	フルセット 463kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 221kcal	フルセット 380kcal
		蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	10.0g	13.7g
昼	食	脂質	12.1g	12.8g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	21.3g	22.0g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	13.0g	13.7g
		炭水化物	20.9g	53.9g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	23.3g	56.3g	炭水化物	21.5g	54.5g	炭水化物	17.4g	50.4g
夕	食	ナトリウム	785mg	1225mg	ナトリウム	845mg	1285mg	ナトリウム	833mg	1273mg	ナトリウム	852mg	1292mg	ナトリウム	781mg	1221mg
		食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g
朝	食	★全粥240g 白身フライ チンゲン菜ソテー 豚肉と野菜の生姜炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 田楽煮 炒り豆腐 和風コールスロー ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 白身魚の生姜煮 人参のきんぴら 洋風肉じゃが煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g キーマカレーのルー ブロッコリーの煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ 人参グラッセ 大豆と人参の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦					
		栄養価 エネルギー	おかずセット 334kcal	フルセット 493kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 190kcal	フルセット 349kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 189kcal	フルセット 348kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 221kcal	フルセット 380kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 339kcal	フルセット 498kcal
昼	食	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	16.2g	19.9g	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	14.6g	18.3g
		脂質	21.5g	22.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	3.0g	3.7g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	18.8g	19.5g
夕	食	炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	23.6g	56.6g	炭水化物	23.2g	56.2g	炭水化物	28.8g	61.8g
		ナトリウム	746mg	1186mg	ナトリウム	909mg	1349mg	ナトリウム	841mg	1281mg	ナトリウム	829mg	1269mg	ナトリウム	938mg	1378mg
合	計	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g
		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 野菜炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ブりのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ツナあつさり煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツのコンソメ煮 揚げナスの肉味噌からめ 玉子スパサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦	★全粥240g 生姜焼き 切干と挽肉のオイスター炒め じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁	麦落 麦 卵麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 法蓮草 高野豆腐の炒り煮 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦					
朝	食	栄養価 エネルギー	おかずセット 683kcal	フルセット 1160kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 591kcal	フルセット 1068kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 655kcal	フルセット 1132kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 641kcal	フルセット 1118kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 698kcal	フルセット 1175kcal
		蛋白質	33.3g	44.4g	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	33.6g	44.7g	蛋白質	33.5g	44.6g	蛋白質	29.9g	41.0g
昼	食	脂質	37.9g	40.0g	脂質	29.0g	31.1g	脂質	32.0g	34.1g	脂質	32.3g	34.4g	脂質	37.1g	39.2g
		炭水化物	51.5g	150.5g	炭水化物	51.6g	150.6g	炭水化物	59.5g	158.5g	炭水化物	53.8g	152.8g	炭水化物	63.0g	162.0g
夕	食	ナトリウム	2084mg	3404mg	ナトリウム	2244mg	3564mg	ナトリウム	2317mg	3637mg	ナトリウム	2299mg	3619mg	ナトリウム	2162mg	3482mg
		食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.5g	8.8g

★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

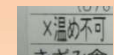


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。