「きざみ食」　週間献立表

	11月2日(月)		11月3日(火)		11月4日(水)		11月5日(木)		11月6日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	厚焼玉子	卵麦	麩と野菜の煮物	麦	豚肉と厚揚げの煮物	麦	鶏肉と冬野菜の洋風煮	乳麦	油揚げの玉子とじ	卵麦
	ーロナスのオランダ煮	麦	ブロッコリーの卵とじ	卵乳麦	蕪のそぼろ煮	麦	きんぴら	麦	白菜のスープ煮	乳麦
	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	ー夜漬(白菜人参)	麦	キャベツと蒲鉾のおかか和え	麦	もやしと蒸し鶏のナムル	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 212kcal	371kcal	エネルギー 75kcal	234kcal	エネルギー 119kcal	278kcal	エネルギー 148kcal	307kcal	エネルギー 111kcal	270kcal
	蛋白質 6.2g	9.9g	蛋白質 4.0g	7.7g	蛋白質 6.1g	9.8g	蛋白質 8.6g	12.3g	蛋白質 7.5g	11.2g
	脂 質 12.8g	13.5g	脂 質 2.5g	3.2g	脂 質 5.8g	6.5g	脂 質 6.8g	7.5g	脂 質 6.0g	6.7g
	炭水化物 18.6g	51.6g	炭水化物 9.6g	42.6g	炭水化物 9.8g	42.8g	炭水化物 13.0g	46.0g	炭水化物 7.6g	40.6g
	ナトリウム 507mg	947mg	ナトリウム 549mg	989mg	ナトリウム 486mg	926mg	ナトリウム 641mg	1081mg	ナトリウム 509mg	949mg
	食塩相当量 1.3g	2.4g	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	2.7g	食塩相当量 1.3g	2.4g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ブリの磯辺焼	麦	豚肉としめじのオイスター炒め	麦	鶏のカレー照煮込み	麦	サワラの磯辺焼	麦	チーズささみフライ	乳麦
	ピーマンのおかか和え		鶏肉と大豆の生姜煮	麦	塩枝豆		キャベツのコンソメ煮	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	マカロニの明太マヨ和え	卵麦	白菜と春雨の中華煮	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦か	大根麻婆	麦落か
	若芽の酢味噌和え		★味噌汁	麦	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落
	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 223kcal	382kcal	エネルギー 298kcal	457kcal	エネルギー 273kcal	432kcal	エネルギー 267kcal	426kcal	エネルギー 265kcal	424kcal
	蛋白質 14.9g	18.6g	蛋白質 16.7g	20.4g	蛋白質 12.1g	15.8g	蛋白質 15.1g	18.8g	蛋白質 10.6g	14.3g
	脂 質 10.3g	11.0g	脂 質 14.7g	15.4g	脂 質 17.1g	17.8g	脂 質 13.9g	14.6g	脂 質 15.8g	16.5g
	炭水化物 16.4g	49.4g	炭水化物 24.5g	57.5g	炭水化物 17.1g	50.1g	炭水化物 19.2g	52.2g	炭水化物 20.9g	53.9g
	ナトリウム 762mg	1202mg	ナトリウム 743mg	1183mg	ナトリウム 899mg	1339mg	ナトリウム 813mg	1253mg	ナトリウム 774mg	1214mg
	食塩相当量 1.9g	3.1g	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	3.2g	食塩相当量 2.0g	3.1g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏肉のきのこあん	麦	ハムカツ	乳麦	ホキの青じそ焼	麦	生姜焼き	麦落	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦
	南瓜の柚子そぼろあん	麦	人参グラッセ	乳麦	人参のきんぴら	麦	大豆とキャベツのコンソメ煮	卵乳麦	人参煮	麦
	インゲンのごま和え	麦	ふきの含め煮	乳麦	豚バラとこんにゃくの煮物	麦	大根とコーンの中華和え	麦か	竹の子と豚肉の味噌煮	麦
	★味噌汁	麦	オクラとそぼろの味噌和え	乳麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦	★味噌汁	麦	白菜と竹輪の柚子胡椒和え	麦
			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦
	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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 229kcal	388kcal	エネルギー 237kcal	396kcal	エネルギー 201kcal	360kcal	エネルギー 238kcal	397kcal	エネルギー 222kcal	381kcal
	蛋白質 12.5g	16.2g	蛋白質 7.5g	11.2g	蛋白質 15.3g	19.0g	蛋白質 13.2g	16.9g	蛋白質 10.3g	14.0g
	脂 質 11.6g	12.3g	脂 質 12.9g	13.6g	脂 質 11.4g	12.1g	脂 質 10.8g	11.5g	脂 質 10.4g	11.1g
	炭水化物 18.7g	51.7g	炭水化物 23.6g	56.6g	炭水化物 9.0g	42.0g	炭水化物 21.0g	54.0g	炭水化物 21.8g	54.8g
	ナトリウム 716mg	1156mg	ナトリウム 683mg	1123mg	ナトリウム 888mg	1328mg	ナトリウム 847mg	1287mg	ナトリウム 913mg	1353mg
	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.7g	2.9g	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.3g	3.4g
合計	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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 664kcal	1141kcal	エネルギー 610kcal	1087kcal	エネルギー 593kcal	1070kcal	エネルギー 653kcal	1130kcal	エネルギー 598kcal	1075kcal
	蛋白質 33.6g	44.7g	蛋白質 28.2g	39.3g	蛋白質 33.5g	44.6g	蛋白質 36.9g	48.0g	蛋白質 28.4g	39.5g
	脂 質 34.7g	36.8g	脂 質 30.1g	32.2g	脂 質 34.3g	36.4g	脂 質 31.5g	33.6g	脂 質 32.2g	34.3g
	炭水化物 53.7g	152.7g	炭水化物 57.7g	156.7g	炭水化物 35.9g	134.9g	炭水化物 53.2g	152.2g	炭水化物 50.3g	149.3g
	ナトリウム 1985mg	3305mg	ナトリウム 1975mg	3295mg	ナトリウム 2273mg	3593mg	ナトリウム 2301mg	3621mg	ナトリウム 2196mg	3516mg
	食塩相当量 5.0g	8.4g	食塩相当量 5.0g	8.4g	食塩相当量 5.8g	9.2g	食塩相当量 5.9g	9.2g	食塩相当量 5.6g	8.9g

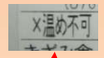
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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。