「きざみ食」　週間献立表

	11月9日(月)		11月10日(火)		11月11日(水)		11月12日(木)		11月13日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	豚肉ときのこの炒め物	麦	高野豆腐とあさりの卵とじ	卵乳麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	麩の野菜あんかけ	麦
	白花豆煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	大根と椎茸の煮物	麦	じゃが芋とひじきの煮物	麦	食べるトマトスープ	乳麦
	キャロットラペ	麦	蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	大根のあっさり生姜漬け	麦	一夜漬(大根人参)	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 200kcal	359kcal	エネルギー 190kcal	349kcal	エネルギー 109kcal	268kcal	エネルギー 127kcal	286kcal	エネルギー 49kcal	208kcal
	蛋白質 8.8g	12.5g	蛋白質 11.0g	14.7g	蛋白質 4.8g	8.5g	蛋白質 3.7g	7.4g	蛋白質 1.9g	5.6g
	脂 質 5.4g	6.1g	脂 質 8.0g	8.7g	脂 質 5.9g	6.6g	脂 質 6.4g	7.1g	脂 質 0.2g	0.9g
	炭水化物 29.8g	62.8g	炭水化物 18.5g	51.5g	炭水化物 9.9g	42.9g	炭水化物 13.4g	46.4g	炭水化物 10.3g	43.3g
	ナトリウム 553mg	993mg	ナトリウム 755mg	1195mg	ナトリウム 480mg	920mg	ナトリウム 562mg	1002mg	ナトリウム 472mg	912mg
	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 1.2g	2.3g	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.2g	2.3g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	スケソウダラの煮付け	麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	鶏肉と青梗菜のバター醤油	乳麦	肉団子の根菜あんかけ	卵乳麦	鯖の磯辺焼	麦
	インゲンソテー	乳麦	ジャガイモのそぼろ煮	乳麦	なすのミートソース煮	乳麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	塩枝豆	
	ナスと麩の炒め煮	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	バンサンスー	卵乳麦	三色野菜ナムル	麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦
	春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	若芽の塩こうじ和え	卵麦
	★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 232kcal	391kcal	エネルギー 264kcal	423kcal	エネルギー 243kcal	402kcal	エネルギー 236kcal	395kcal	エネルギー 291kcal	450kcal
	蛋白質 11.9g	15.6g	蛋白質 11.0g	14.7g	蛋白質 8.9g	12.6g	蛋白質 14.1g	17.8g	蛋白質 16.2g	19.9g
	脂 質 11.6g	12.3g	脂 質 16.9g	17.6g	脂 質 14.0g	14.7g	脂 質 9.7g	10.4g	脂 質 18.3g	19.0g
	炭水化物 19.5g	52.5g	炭水化物 17.0g	50.0g	炭水化物 19.1g	52.1g	炭水化物 23.6g	56.6g	炭水化物 14.8g	47.8g
	ナトリウム 807mg	1247mg	ナトリウム 746mg	1186mg	ナトリウム 786mg	1226mg	ナトリウム 1005mg	1445mg	ナトリウム 834mg	1274mg
	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 2.6g	3.7g	食塩相当量 2.1g	3.2g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	親子そぼろ丼の具	卵麦	和風おろしハンバーグ	乳麦	赤魚の生姜煮	麦	とんかつ	卵麦	鶏肉のねぎ塩だれ	
	豚肉と大根の煮物	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	うま塩キャベツ	麦か	スパソテー	乳麦	法蓮草	
	マリーネサラダ	卵麦	ごぼう大豆	麦	切干大根の韓国風炒め	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	ツナあっさり煮	麦
	★味噌汁	麦	オクラとめかぶの三杯酢	麦	枝豆とコーンのサラダ	麦	玉ねぎと蒸し鶏のナムル	麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦
			★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 272kcal	431kcal	エネルギー 189kcal	348kcal	エネルギー 232kcal	391kcal	エネルギー 356kcal	515kcal	エネルギー 265kcal	424kcal
	蛋白質 22.4g	26.1g	蛋白質 11.4g	15.1g	蛋白質 16.6g	20.3g	蛋白質 16.2g	19.9g	蛋白質 12.2g	15.9g
	脂 質 12.9g	13.6g	脂 質 6.0g	6.7g	脂 質 9.7g	10.4g	脂 質 21.4g	22.1g	脂 質 16.8g	17.5g
	炭水化物 15.4g	48.4g	炭水化物 21.0g	54.0g	炭水化物 18.7g	51.7g	炭水化物 24.4g	57.4g	炭水化物 15.3g	48.3g
	ナトリウム 863mg	1303mg	ナトリウム 840mg	1280mg	ナトリウム 725mg	1165mg	ナトリウム 762mg	1202mg	ナトリウム 746mg	1186mg
	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.1g	3.3g	食塩相当量 1.8g	3.0g	食塩相当量 1.9g	3.1g	食塩相当量 1.9g	3.0g
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 704kcal	1181kcal	エネルギー 643kcal	1120kcal	エネルギー 584kcal	1061kcal	エネルギー 719kcal	1196kcal	エネルギー 605kcal	1082kcal
	蛋白質 43.1g	54.2g	蛋白質 33.4g	44.5g	蛋白質 30.3g	41.4g	蛋白質 34.0g	45.1g	蛋白質 30.3g	41.4g
	脂 質 29.9g	32.0g	脂 質 30.9g	33.0g	脂 質 29.6g	31.7g	脂 質 37.5g	39.6g	脂 質 35.3g	37.4g
	炭水化物 64.7g	163.7g	炭水化物 56.5g	155.5g	炭水化物 47.7g	146.7g	炭水化物 61.4g	160.4g	炭水化物 40.4g	139.4g
	ナトリウム 2223mg	3543mg	ナトリウム 2341mg	3661mg	ナトリウム 1991mg	3311mg	ナトリウム 2329mg	3649mg	ナトリウム 2052mg	3372mg
	食塩相当量 5.7g	9.0g	食塩相当量 5.9g	9.3g	食塩相当量 5.0g	8.4g	食塩相当量 5.9g	9.3g	食塩相当量 5.2g	8.5g

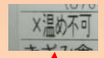
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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。