

# 「きざみ食」 週間献立表

	7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10日(金)						
朝 食	★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 白菜と揚げの旨煮 白滝とチンゲン菜の煮物 ★味噌汁		★全粥240g 大根と鶏肉のごま味噌煮 キャベツとインゲンのソテー キャロットラペ ★味噌汁		★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のしんじょう 竹輪とキャベツのバター醤油炒め たたきごぼう ★味噌汁		★全粥240g 豚肉とキャベツのごま風味炒め 大根と椎茸の煮物 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁		卵麦か 麦 麦 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			
	エネルギー	115kcal	274kcal	エネルギー	127kcal	286kcal	エネルギー	95kcal	254kcal	エネルギー	145kcal	304kcal	エネルギー	112kcal	271kcal
	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	4.6g	8.3g	蛋白質	3.9g	7.6g
	脂質	5.3g	6.0g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	3.2g	3.9g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	7.4g	8.1g
	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	11.6g	44.6g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	8.5g	41.5g
ナトリウム	558mg	998mg	ナトリウム	594mg	1034mg	ナトリウム	502mg	942mg	ナトリウム	631mg	1071mg	ナトリウム	672mg	1112mg	
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
昼 食	★全粥240g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 白花豆煮 春雨の中華和え ★味噌汁		★全粥240g ホイコーロー 白菜と竹輪の煮びたし 青のりポテサラダ ★味噌汁		★全粥240g チキンチャップ インゲンソテー 豚バラと春雨のオイスター炒め オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁		★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆としらすの甘辛煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		★全粥240g ブリの塩焼 法蓮草 豚肉のチリソース炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 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			
	エネルギー	258kcal	417kcal	エネルギー	286kcal	445kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	287kcal	446kcal
	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	16.9g	20.6g
	脂質	7.5g	8.2g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	18.5g	19.2g
	炭水化物	34.4g	67.4g	炭水化物	20.9g	53.9g	炭水化物	17.5g	50.5g	炭水化物	23.2g	56.2g	炭水化物	12.0g	45.0g
ナトリウム	649mg	1089mg	ナトリウム	908mg	1348mg	ナトリウム	906mg	1346mg	ナトリウム	978mg	1418mg	ナトリウム	711mg	1151mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
夕 食	★全粥240g 海老カツ 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリーネサラダ ★味噌汁		★全粥240g 照焼ハンバーグ チンゲン菜ソテー 五色煮豆 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		★全粥240g サワラの磯辺焼 人参グラッセ 枝豆入り麻婆なす マカロニサラダ ★味噌汁		★全粥240g とんかつ ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 鶏の生姜焼き 塩枝豆 ツナじゃがバター 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		麦 麦 乳麦 卵乳麦 卵麦				
	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			
	エネルギー	266kcal	425kcal	エネルギー	225kcal	384kcal	エネルギー	307kcal	466kcal	エネルギー	308kcal	467kcal	エネルギー	261kcal	420kcal
	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	15.9g	19.6g
	脂質	16.1g	16.8g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	12.3g	13.0g
	炭水化物	19.8g	52.8g	炭水化物	21.2g	54.2g	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	20.3g	53.3g
ナトリウム	664mg	1104mg	ナトリウム	789mg	1229mg	ナトリウム	794mg	1234mg	ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	809mg	1249mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
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			
	エネルギー	639kcal	1116kcal	エネルギー	638kcal	1115kcal	エネルギー	650kcal	1127kcal	エネルギー	715kcal	1192kcal	エネルギー	660kcal	1137kcal
	蛋白質	27.7g	38.8g	蛋白質	32.4g	43.5g	蛋白質	32.2g	43.3g	蛋白質	34.2g	45.3g	蛋白質	36.7g	47.8g
	脂質	28.9g	31.0g	脂質	29.6g	31.7g	脂質	36.4g	38.5g	脂質	38.4g	40.5g	脂質	38.2g	40.3g
	炭水化物	66.0g	165.0g	炭水化物	57.9g	156.9g	炭水化物	46.8g	145.8g	炭水化物	57.9g	156.9g	炭水化物	40.8g	139.8g
	ナトリウム	1871mg	3191mg	ナトリウム	2291mg	3611mg	ナトリウム	2202mg	3522mg	ナトリウム	2321mg	3641mg	ナトリウム	2192mg	3512mg
食塩相当量	4.8g	8.1g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.6g	8.9g	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

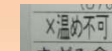


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。