

# 「きざみ食」 週間献立表

	7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		7月16日(木)		7月17日(金)								
朝	★全粥240g 厚揚げときこのおろし煮 ひじきと鶏ミンチの煮物 キャベツの漬物柚子風味		★全粥240g 里芋のそぼろ煮 ナスの油炒め マカロニとツナの和風炒め		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 大根と竹輪の煮物 コールスローサラダ		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 インゲンと人参のグラッセ		★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 ゴボウのピリ辛サラダ								
	麦	麦	乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵麦	麦	麦	卵乳麦							
食	★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							
昼	エネルギー	114kcal	273kcal	エネルギー	180kcal	339kcal	エネルギー	129kcal	288kcal	エネルギー	139kcal	298kcal	エネルギー	159kcal	318kcal		
	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	7.7g	11.4g		
	脂質	4.4g	5.1g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	8.5g	9.2g		
	炭水化物	10.3g	43.3g	炭水化物	22.3g	55.3g	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	11.2g	44.2g	炭水化物	13.3g	46.3g		
	ナトリウム	546mg	986mg	ナトリウム	612mg	1052mg	ナトリウム	572mg	1012mg	ナトリウム	591mg	1031mg	ナトリウム	643mg	1083mg		
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.8g		
	★全粥240g キャベツと豚肉のおかか炒め 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 春雨とツナのサラダ	麦	★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツの出汁煮 切干大根としらすの煮物 青菜のマヨネーズ和え	卵麦	麦	★全粥240g ホッケの照焼 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 和風スパゲティ	麦	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と椎茸のそぼろ煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ	麦	★全粥240g スケソウダラの煮付け 枝豆と人参のあつさり煮 炒り豆腐 若芽とパインの酢の物	麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	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	291kcal	450kcal	エネルギー	191kcal	350kcal	エネルギー	237kcal	396kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	176kcal	335kcal		
蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	15.8g	19.5g			
脂質	16.6g	17.3g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	3.1g	3.8g			
炭水化物	20.6g	53.6g	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	19.8g	52.8g	炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物	20.9g	53.9g			
ナトリウム	833mg	1273mg	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	837mg	1277mg	ナトリウム	787mg	1227mg	ナトリウム	878mg	1318mg			
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g			
夕	★全粥240g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 鶏肉と野菜の中華炒め 白菜と若芽のピリ辛和え	麦	★全粥240g 焼肉塩炒め 大豆と椎茸の煮物 オクラとめかぶの三杯酢	麦か	★全粥240g ロールキャベツの赤ワイン煮 法蓮草ソテー 金時豆煮 ポテコンサラダ	卵乳麦	★全粥240g サワラのごま醤油焼 ピーマンのおかか和え 豚バラとキャベツの炒め物 切干と法蓮草のおひたし	麦	★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め 担々風春雨 キャベツとコーンのオーロラソース和え	麦	麦落	卵乳麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
食	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	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	189kcal	348kcal	エネルギー	250kcal	409kcal	エネルギー	282kcal	441kcal	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	347kcal	506kcal		
	蛋白質	15.7g	19.4g	蛋白質	17.1g	20.8g	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	15.0g	18.7g	蛋白質	11.9g	15.6g		
	脂質	7.2g	7.9g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	23.5g	24.2g		
	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	32.5g	65.5g	炭水化物	11.5g	44.5g	炭水化物	23.1g	56.1g		
	ナトリウム	940mg	1380mg	ナトリウム	809mg	1249mg	ナトリウム	829mg	1269mg	ナトリウム	786mg	1226mg	ナトリウム	887mg	1327mg		
	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.4g		
	合	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	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	594kcal	1071kcal	エネルギー	621kcal	1098kcal	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal	エネルギー	682kcal	1159kcal	
		蛋白質	37.2g	48.3g	蛋白質	33.9g	45.0g	蛋白質	27.4g	38.5g	蛋白質	32.6g	43.7g	蛋白質	35.4g	46.5g	
脂質		28.2g	30.3g	脂質	30.1g	32.2g	脂質	29.8g	31.9g	脂質	38.1g	40.2g	脂質	35.1g	37.2g		
炭水化物		45.2g	144.2g	炭水化物	55.1g	154.1g	炭水化物	65.6g	164.6g	炭水化物	42.9g	141.9g	炭水化物	57.3g	156.3g		
ナトリウム		2319mg	3639mg	ナトリウム	2165mg	3485mg	ナトリウム	2238mg	3558mg	ナトリウム	2164mg	3484mg	ナトリウム	2408mg	3728mg		
食塩相当量		5.9g	9.2g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	6.1g	9.6g		
計		★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

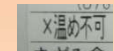


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。