

「きざみ食」 週間献立表

	7月20日(月)		7月21日(火)		7月22日(水)		7月23日(木)		7月24日(金)	
朝	★全粥240g 麩の野菜あんかけ ひじきと挽肉の炒め煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁		★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 昆布の佃煮 ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と大根の煮物 キャベツとインゲンのソテー 人参しりしり ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		★全粥240g 厚焼玉子 キャベツとベーコンの煮浸し スパトマト炒め ★味噌汁	
	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
食	エネルギー	138kcal 297kcal	エネルギー	98kcal 257kcal	エネルギー	134kcal 293kcal	エネルギー	158kcal 317kcal	エネルギー	172kcal 331kcal
	蛋白質	5.0g 8.7g	蛋白質	7.1g 10.8g	蛋白質	7.6g 11.3g	蛋白質	10.9g 14.6g	蛋白質	7.1g 10.8g
	脂質	7.2g 7.9g	脂質	3.8g 4.5g	脂質	6.9g 7.6g	脂質	7.8g 8.5g	脂質	8.0g 8.7g
	炭水化物	13.2g 46.2g	炭水化物	9.9g 42.9g	炭水化物	9.9g 42.9g	炭水化物	11.6g 44.6g	炭水化物	17.8g 50.8g
	ナトリウム	575mg 1015mg	ナトリウム	622mg 1062mg	ナトリウム	467mg 907mg	ナトリウム	507mg 947mg	ナトリウム	489mg 929mg
	食塩相当量	1.5g 2.6g	食塩相当量	1.6g 2.7g	食塩相当量	1.2g 2.3g	食塩相当量	1.3g 2.4g	食塩相当量	1.2g 2.4g
	★全粥240g プリの磯辺焼 人参煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ハヤシライスのルー 鶏肉とさつま芋のマスタード炒め 夏野菜の和え物 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のねぎ塩だれ ピーマンソテー 具沢山きんぴら 玉子スパサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g アジのカレー焼 人参のレモン煮 じゃが芋のそぼろあん 和風コースロー ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 高野豆腐の炒り煮 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 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	栄養価	おかずセット フルセット	
エネルギー	313kcal 472kcal	エネルギー	262kcal 421kcal	エネルギー	307kcal 466kcal	エネルギー	201kcal 360kcal	エネルギー	193kcal 352kcal	
蛋白質	18.6g 22.3g	蛋白質	10.0g 13.7g	蛋白質	13.9g 17.6g	蛋白質	14.1g 17.8g	蛋白質	10.0g 13.7g	
脂質	20.4g 21.1g	脂質	11.3g 12.0g	脂質	19.1g 19.8g	脂質	8.1g 8.8g	脂質	7.7g 8.4g	
炭水化物	12.7g 45.7g	炭水化物	30.6g 63.6g	炭水化物	18.4g 51.4g	炭水化物	17.5g 50.5g	炭水化物	22.7g 55.7g	
ナトリウム	820mg 1260mg	ナトリウム	1214mg 1654mg	ナトリウム	756mg 1196mg	ナトリウム	764mg 1204mg	ナトリウム	740mg 1180mg	
食塩相当量	2.1g 3.2g	食塩相当量	3.1g 4.2g	食塩相当量	1.9g 3.0g	食塩相当量	1.9g 3.1g	食塩相当量	1.9g 3.0g	
夕	★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー マカロニと白菜のツナクリーム煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★全粥240g キャベツメンチ 竹輪の辛子炒め 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g モウカ生姜煮 法蓮草 鶏のうま煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と野菜のバター醤油 ナスの挽肉炒め 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁		★全粥240g チーズささみフライ インゲンソテー 切干大根の韓国風炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	
	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	216kcal 375kcal	エネルギー	327kcal 486kcal	エネルギー	227kcal 386kcal	エネルギー	286kcal 445kcal	エネルギー	274kcal 433kcal	
蛋白質	12.4g 16.1g	蛋白質	11.6g 15.3g	蛋白質	16.3g 20.0g	蛋白質	9.8g 13.5g	蛋白質	12.5g 16.2g	
脂質	10.3g 11.0g	脂質	17.9g 18.6g	脂質	11.3g 12.0g	脂質	17.9g 18.6g	脂質	16.9g 17.6g	
炭水化物	17.9g 50.9g	炭水化物	29.6g 62.6g	炭水化物	16.9g 49.9g	炭水化物	19.9g 52.9g	炭水化物	19.2g 52.2g	
ナトリウム	764mg 1204mg	ナトリウム	570mg 1010mg	ナトリウム	660mg 1100mg	ナトリウム	748mg 1188mg	ナトリウム	725mg 1165mg	
食塩相当量	1.9g 3.1g	食塩相当量	1.4g 2.6g	食塩相当量	1.7g 2.8g	食塩相当量	1.9g 3.0g	食塩相当量	1.8g 3.0g	
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
	エネルギー	667kcal 1144kcal	エネルギー	687kcal 1164kcal	エネルギー	668kcal 1145kcal	エネルギー	645kcal 1122kcal	エネルギー	639kcal 1116kcal
	蛋白質	36.0g 47.1g	蛋白質	28.7g 39.8g	蛋白質	37.8g 48.9g	蛋白質	34.8g 45.9g	蛋白質	29.6g 40.7g
	脂質	37.9g 40.0g	脂質	33.0g 35.1g	脂質	37.3g 39.4g	脂質	33.8g 35.9g	脂質	32.6g 34.7g
	炭水化物	43.8g 142.8g	炭水化物	70.1g 169.1g	炭水化物	45.2g 144.2g	炭水化物	49.0g 148.0g	炭水化物	59.7g 158.7g
ナトリウム	2159mg 3479mg	ナトリウム	2406mg 3726mg	ナトリウム	1883mg 3203mg	ナトリウム	2019mg 3339mg	ナトリウム	1954mg 3274mg	
食塩相当量	5.5g 8.9g	食塩相当量	6.1g 9.5g	食塩相当量	4.8g 8.1g	食塩相当量	5.1g 8.5g	食塩相当量	4.9g 8.4g	

★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。