

「きざみ食」 週間献立表

8月3日(月)			8月4日(火)			8月5日(水)			8月6日(木)			8月7日(金)			
朝	★全粥240g 豚肉と大根のピリ辛煮 パスタのクリーム煮 白菜のスープ煮 ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 野菜とハムの玉子炒め ぜんまいとミンチの煮物 白花豆煮 ★味噌汁		卵乳 乳麦 麦	★全粥240g 鶏大豆 南瓜の柚子そぼろあん 大根のあつさり生姜漬け ★味噌汁		麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 なめことじゃが芋の煮物 たたきごぼう ★味噌汁		麦 麦 麦	★全粥240g 鶏じゃがが煮 ナスの油炒め 切干とツナの明太サラダ ★味噌汁		麦落 麦 卵麦 麦
	栄養価 エネルギー		フルセット 316kcal	栄養価 エネルギー		フルセット 335kcal	栄養価 エネルギー		フルセット 332kcal	栄養価 エネルギー		フルセット 318kcal	栄養価 エネルギー		フルセット 325kcal
	蛋白質		8.7g	蛋白質		11.5g	蛋白質		14.0g	蛋白質		10.9g	蛋白質		8.7g
	脂質		10.7g	脂質		6.7g	脂質		7.6g	脂質		6.6g	脂質		11.7g
	炭水化物		43.9g	炭水化物		56.6g	炭水化物		50.3g	炭水化物		52.1g	炭水化物		44.5g
	ナトリウム		974mg	ナトリウム		922mg	ナトリウム		1006mg	ナトリウム		941mg	ナトリウム		845mg
食塩相当量		2.5g	食塩相当量		2.3g	食塩相当量		2.6g	食塩相当量		2.4g	食塩相当量		2.1g	
昼	★全粥240g サワラのごま醤油焼 人参のきんぴら 春雨の五目炒め 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g バーベキューチキン 枝豆のペペロンチーノ風 里芋のかに風あんかけ 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		麦 卵麦か 卵麦 麦	★全粥240g 白身魚の味噌煮 菜の花 枝豆入り麻婆なす バンサンスー ★味噌汁		麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 人参のレモン煮 豚肉のチリソース炒め 法蓮草とひじきのナムル ★味噌汁		卵麦 麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 鶏肉と蓮根の青のり炒め 春雨の中華和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	栄養価 エネルギー		フルセット 357kcal	栄養価 エネルギー		フルセット 417kcal	栄養価 エネルギー		フルセット 397kcal	栄養価 エネルギー		フルセット 360kcal	栄養価 エネルギー		フルセット 420kcal
	蛋白質		18.8g	蛋白質		16.6g	蛋白質		19.1g	蛋白質		16.0g	蛋白質		16.7g
	脂質		8.7g	脂質		15.7g	脂質		11.0g	脂質		10.4g	脂質		11.0g
	炭水化物		51.0g	炭水化物		49.7g	炭水化物		54.4g	炭水化物		48.9g	炭水化物		58.1g
	ナトリウム		1340mg	ナトリウム		1201mg	ナトリウム		1378mg	ナトリウム		1329mg	ナトリウム		1289mg
食塩相当量		3.4g	食塩相当量		3.1g	食塩相当量		3.5g	食塩相当量		3.4g	食塩相当量		3.3g	
夕	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん インゲンソテー 揚げナスの煮物 梅和えスパゲティ ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と青梗菜のカレー炒め キャベツと油揚げの味噌煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ハッシュドボークのルー 麩の野菜あんかけ キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ホキの青じそ焼 塩枝豆 炒り豆腐 キャベツと竹輪のおかか和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 麦
	栄養価 エネルギー		フルセット 451kcal	栄養価 エネルギー		フルセット 373kcal	栄養価 エネルギー		フルセット 377kcal	栄養価 エネルギー		フルセット 416kcal	栄養価 エネルギー		フルセット 341kcal
	蛋白質		13.8g	蛋白質		15.7g	蛋白質		11.0g	蛋白質		15.0g	蛋白質		21.2g
	脂質		18.2g	脂質		10.7g	脂質		14.3g	脂質		13.2g	脂質		7.5g
	炭水化物		57.5g	炭水化物		51.6g	炭水化物		50.6g	炭水化物		57.6g	炭水化物		45.2g
	ナトリウム		1356mg	ナトリウム		1285mg	ナトリウム		1389mg	ナトリウム		1377mg	ナトリウム		1369mg
食塩相当量		3.4g	食塩相当量		3.3g	食塩相当量		3.5g	食塩相当量		3.5g	食塩相当量		3.5g	
食	栄養価 エネルギー		フルセット 1124kcal	栄養価 エネルギー		フルセット 1125kcal	栄養価 エネルギー		フルセット 1106kcal	栄養価 エネルギー		フルセット 1094kcal	栄養価 エネルギー		フルセット 1086kcal
	蛋白質		41.3g	蛋白質		43.8g	蛋白質		44.1g	蛋白質		41.9g	蛋白質		46.6g
	脂質		37.6g	脂質		33.8g	脂質		32.9g	脂質		30.2g	脂質		30.2g
	炭水化物		152.4g	炭水化物		157.9g	炭水化物		155.3g	炭水化物		158.6g	炭水化物		147.8g
	ナトリウム		3670mg	ナトリウム		3408mg	ナトリウム		3773mg	ナトリウム		3647mg	ナトリウム		3503mg
	食塩相当量		9.3g	食塩相当量		8.7g	食塩相当量		9.6g	食塩相当量		9.3g	食塩相当量		8.9g
合	栄養価 エネルギー		フルセット 1124kcal	栄養価 エネルギー		フルセット 1125kcal	栄養価 エネルギー		フルセット 1106kcal	栄養価 エネルギー		フルセット 1094kcal	栄養価 エネルギー		フルセット 1086kcal
	蛋白質		41.3g	蛋白質		43.8g	蛋白質		44.1g	蛋白質		41.9g	蛋白質		46.6g
	脂質		37.6g	脂質		33.8g	脂質		32.9g	脂質		30.2g	脂質		30.2g
	炭水化物		152.4g	炭水化物		157.9g	炭水化物		155.3g	炭水化物		158.6g	炭水化物		147.8g
	ナトリウム		3670mg	ナトリウム		3408mg	ナトリウム		3773mg	ナトリウム		3647mg	ナトリウム		3503mg
	食塩相当量		9.3g	食塩相当量		8.7g	食塩相当量		9.6g	食塩相当量		9.3g	食塩相当量		8.9g
計	栄養価 エネルギー		フルセット 1124kcal	栄養価 エネルギー		フルセット 1125kcal	栄養価 エネルギー		フルセット 1106kcal	栄養価 エネルギー		フルセット 1094kcal	栄養価 エネルギー		フルセット 1086kcal
	蛋白質		41.3g	蛋白質		43.8g	蛋白質		44.1g	蛋白質		41.9g	蛋白質		46.6g
	脂質		37.6g	脂質		33.8g	脂質		32.9g	脂質		30.2g	脂質		30.2g
	炭水化物		152.4g	炭水化物		157.9g	炭水化物		155.3g	炭水化物		158.6g	炭水化物		147.8g
	ナトリウム		3670mg	ナトリウム		3408mg	ナトリウム		3773mg	ナトリウム		3647mg	ナトリウム		3503mg
	食塩相当量		9.3g	食塩相当量		8.7g	食塩相当量		9.6g	食塩相当量		9.3g	食塩相当量		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



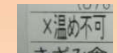
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。