

# 「きざみ食」 週間献立表

|   |   | 8月10日(月)                                                                                    |                                                                           | 8月11日(火)                                                                                    |                                                                           | 8月12日(水)                                                                                    |                                                                           | 8月13日(木)                                                                                    |                                                                           | 8月14日(金)                                                                                    |                                                                           |
|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 朝 | 食 | ★全粥240g<br>厚焼玉子<br>切干大根煮<br>法蓮草とハムのマリーネ<br>★味噌汁                                             |                                                                           | ★全粥240g<br>豚肉ときのこの炒め物<br>麦<br>ごぼうとさつま揚げの炒り煮<br>麦<br>いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え<br>★味噌汁               |                                                                           | ★全粥240g<br>白菜と厚揚げの中華そばろ煮<br>麦<br>麴の甘酢炒め<br>麦<br>きのこの佃煮<br>麦<br>★味噌汁                         |                                                                           | ★全粥240g<br>スクランブルエッグ<br>卵乳<br>ポテトチキン<br>卵乳<br>麦<br>キャロットラペ<br>麦<br>★味噌汁                     |                                                                           | ★全粥240g<br>高野豆腐と法蓮草の含め煮<br>麦<br>キャベツとしらすの卵とじ<br>麦<br>一夜漬(白菜人参)<br>麦<br>★味噌汁                 |                                                                           |
|   |   | 栄養価<br>エネルギー 157kcal<br>たんぱく質 8.4g<br>脂質 7.4g<br>炭水化物 15.3g<br>ナトリウム 730mg<br>食塩相当量 1.9g    | おかずセット<br>フルセット<br>316kcal<br>12.1g<br>8.1g<br>48.3g<br>1170mg<br>3.0g    | 栄養価<br>エネルギー 150kcal<br>たんぱく質 9.0g<br>脂質 5.9g<br>炭水化物 15.6g<br>ナトリウム 692mg<br>食塩相当量 1.8g    | おかずセット<br>フルセット<br>309kcal<br>12.7g<br>6.6g<br>48.6g<br>1132mg<br>2.9g    | 栄養価<br>エネルギー 98kcal<br>たんぱく質 4.8g<br>脂質 3.1g<br>炭水化物 11.9g<br>ナトリウム 446mg<br>食塩相当量 1.1g     | おかずセット<br>フルセット<br>257kcal<br>8.5g<br>3.8g<br>44.9g<br>886mg<br>2.3g      | 栄養価<br>エネルギー 218kcal<br>たんぱく質 6.7g<br>脂質 13.9g<br>炭水化物 16.9g<br>ナトリウム 439mg<br>食塩相当量 1.1g   | おかずセット<br>フルセット<br>377kcal<br>10.4g<br>14.6g<br>49.9g<br>879mg<br>2.2g    | 栄養価<br>エネルギー 85kcal<br>たんぱく質 6.0g<br>脂質 3.7g<br>炭水化物 7.6g<br>ナトリウム 674mg<br>食塩相当量 1.7g      | おかずセット<br>フルセット<br>244kcal<br>9.7g<br>4.4g<br>40.6g<br>1114mg<br>2.8g     |
| 昼 | 食 | ★全粥240g<br>豚肉とキャベツのバジルトマト炒め<br>高野豆腐の味噌煮<br>オクラとめかぶの三杯酢<br>★味噌汁                              |                                                                           | ★全粥240g<br>根菜と肉団子の和風生姜スープ<br>麦<br>大豆と人参の煮物<br>麦<br>フレンチマカロニ<br>麦<br>★味噌汁                    |                                                                           | ★全粥240g<br>鶏の柚子胡椒炒め<br>麦<br>ひじきの具だくさん煮<br>麦<br>切干大根と枝豆の中華和え<br>★味噌汁                         |                                                                           | ★全粥240g<br>ロールキャベツの和風煮<br>麦<br>菜の花<br>麦<br>金時豆煮<br>麦<br>ゴボウのピリ辛サラダ<br>麦<br>★味噌汁             |                                                                           | ★全粥240g<br>肉じゃが<br>麦<br>切干と挽肉のオイスター炒め<br>麦<br>オクラのボン酢ジュレ和え<br>麦<br>★味噌汁                     |                                                                           |
|   |   | 栄養価<br>エネルギー 192kcal<br>たんぱく質 12.7g<br>脂質 9.1g<br>炭水化物 15.5g<br>ナトリウム 819mg<br>食塩相当量 2.1g   | おかずセット<br>フルセット<br>351kcal<br>16.4g<br>9.8g<br>48.5g<br>1259mg<br>3.2g    | 栄養価<br>エネルギー 277kcal<br>たんぱく質 11.3g<br>脂質 14.1g<br>炭水化物 25.7g<br>ナトリウム 754mg<br>食塩相当量 1.9g  | おかずセット<br>フルセット<br>436kcal<br>15.0g<br>14.8g<br>58.7g<br>1194mg<br>3.0g   | 栄養価<br>エネルギー 197kcal<br>たんぱく質 10.5g<br>脂質 9.8g<br>炭水化物 16.1g<br>ナトリウム 927mg<br>食塩相当量 2.4g   | おかずセット<br>フルセット<br>356kcal<br>14.2g<br>10.5g<br>49.1g<br>1367mg<br>3.5g   | 栄養価<br>エネルギー 242kcal<br>たんぱく質 7.8g<br>脂質 10.0g<br>炭水化物 30.7g<br>ナトリウム 783mg<br>食塩相当量 2.0g   | おかずセット<br>フルセット<br>401kcal<br>11.5g<br>10.7g<br>63.7g<br>1223mg<br>3.1g   | 栄養価<br>エネルギー 186kcal<br>たんぱく質 11.4g<br>脂質 7.6g<br>炭水化物 17.3g<br>ナトリウム 790mg<br>食塩相当量 2.0g   | おかずセット<br>フルセット<br>345kcal<br>15.1g<br>8.3g<br>50.3g<br>1230mg<br>3.1g    |
| 夕 | 食 | ★全粥240g<br>鶏肉のマーマレード煮<br>人参煮<br>大根麻婆<br>春雨のサラダ<br>★味噌汁                                      |                                                                           | ★全粥240g<br>鯖のごま焼<br>麦<br>竹輪の辛子炒め<br>麦<br>白菜と青梗菜の塩あんかけ<br>麦<br>わかめとパプリカの和え物<br>麦<br>★味噌汁     |                                                                           | ★全粥240g<br>やわらかメンチカツ<br>麦<br>人参のきな粉和え<br>麦<br>鶏肉のすき焼煮<br>麦<br>たらこスパゲティ<br>麦<br>★味噌汁         |                                                                           | ★全粥240g<br>モウカ煮付け<br>麦<br>人参グラッセ<br>麦<br>豚肉と小松菜の中華春雨煮<br>麦<br>キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け<br>麦<br>★味噌汁    |                                                                           | ★全粥240g<br>ヤンニョムチキン風<br>麦<br>ピーマンソテー<br>麦<br>ひじきと大豆の煮物<br>麦<br>ミックスマカロニサラダ<br>麦<br>★味噌汁     |                                                                           |
|   |   | 栄養価<br>エネルギー 284kcal<br>たんぱく質 11.0g<br>脂質 17.2g<br>炭水化物 19.8g<br>ナトリウム 705mg<br>食塩相当量 1.8g  | おかずセット<br>フルセット<br>443kcal<br>14.7g<br>17.9g<br>52.8g<br>1145mg<br>2.9g   | 栄養価<br>エネルギー 271kcal<br>たんぱく質 13.8g<br>脂質 18.6g<br>炭水化物 11.1g<br>ナトリウム 815mg<br>食塩相当量 2.1g  | おかずセット<br>フルセット<br>430kcal<br>17.5g<br>19.3g<br>44.1g<br>1255mg<br>3.2g   | 栄養価<br>エネルギー 359kcal<br>たんぱく質 11.7g<br>脂質 20.6g<br>炭水化物 30.8g<br>ナトリウム 981mg<br>食塩相当量 2.5g  | おかずセット<br>フルセット<br>518kcal<br>15.4g<br>21.3g<br>63.8g<br>1421mg<br>3.6g   | 栄養価<br>エネルギー 217kcal<br>たんぱく質 13.8g<br>脂質 11.3g<br>炭水化物 16.4g<br>ナトリウム 781mg<br>食塩相当量 2.0g  | おかずセット<br>フルセット<br>376kcal<br>17.5g<br>12.0g<br>49.4g<br>1221mg<br>3.1g   | 栄養価<br>エネルギー 325kcal<br>たんぱく質 14.7g<br>脂質 19.1g<br>炭水化物 22.5g<br>ナトリウム 901mg<br>食塩相当量 2.3g  | おかずセット<br>フルセット<br>484kcal<br>18.4g<br>19.8g<br>55.5g<br>1341mg<br>3.4g   |
| 合 | 計 | ★全粥240g<br>厚焼玉子<br>切干大根煮<br>法蓮草とハムのマリーネ<br>★味噌汁                                             |                                                                           | ★全粥240g<br>豚肉ときのこの炒め物<br>麦<br>ごぼうとさつま揚げの炒り煮<br>麦<br>いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え<br>★味噌汁               |                                                                           | ★全粥240g<br>白菜と厚揚げの中華そばろ煮<br>麦<br>麴の甘酢炒め<br>麦<br>きのこの佃煮<br>麦<br>★味噌汁                         |                                                                           | ★全粥240g<br>スクランブルエッグ<br>卵乳<br>ポテトチキン<br>卵乳<br>麦<br>キャロットラペ<br>麦<br>★味噌汁                     |                                                                           | ★全粥240g<br>高野豆腐と法蓮草の含め煮<br>麦<br>キャベツとしらすの卵とじ<br>麦<br>一夜漬(白菜人参)<br>麦<br>★味噌汁                 |                                                                           |
|   |   | 栄養価<br>エネルギー 633kcal<br>たんぱく質 32.1g<br>脂質 33.7g<br>炭水化物 50.6g<br>ナトリウム 2254mg<br>食塩相当量 5.8g | おかずセット<br>フルセット<br>1110kcal<br>43.2g<br>35.8g<br>149.6g<br>3574mg<br>9.1g | 栄養価<br>エネルギー 698kcal<br>たんぱく質 34.1g<br>脂質 38.6g<br>炭水化物 52.4g<br>ナトリウム 2261mg<br>食塩相当量 5.8g | おかずセット<br>フルセット<br>1175kcal<br>45.2g<br>40.7g<br>151.4g<br>3581mg<br>9.1g | 栄養価<br>エネルギー 654kcal<br>たんぱく質 27.0g<br>脂質 33.5g<br>炭水化物 58.8g<br>ナトリウム 2354mg<br>食塩相当量 6.0g | おかずセット<br>フルセット<br>1131kcal<br>38.1g<br>35.6g<br>157.8g<br>3674mg<br>9.4g | 栄養価<br>エネルギー 677kcal<br>たんぱく質 28.3g<br>脂質 35.2g<br>炭水化物 64.0g<br>ナトリウム 2003mg<br>食塩相当量 5.1g | おかずセット<br>フルセット<br>1154kcal<br>39.4g<br>37.3g<br>163.0g<br>3323mg<br>8.4g | 栄養価<br>エネルギー 596kcal<br>たんぱく質 32.1g<br>脂質 30.4g<br>炭水化物 47.4g<br>ナトリウム 2365mg<br>食塩相当量 6.0g | おかずセット<br>フルセット<br>1073kcal<br>43.2g<br>32.5g<br>146.4g<br>3685mg<br>9.3g |

★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



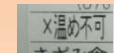
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。