

きざみ食 週間献立表

8月17日(月)			8月18日(火)			8月19日(水)			8月20日(木)			8月21日(金)			
朝	★全粥240g 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		卵麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根のピリ辛煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		麦 麦 麦落 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生麦煮 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 一夜漬(大根) ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 人参しりしり 五日野菜の甘酢和え ★味噌汁		卵麦 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	198kcal	357kcal	エネルギー	161kcal	320kcal	エネルギー	163kcal	322kcal	エネルギー	68kcal	227kcal	エネルギー	152kcal	311kcal
	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	2.5g	6.2g	蛋白質	5.8g	9.5g
食	脂質	11.7g	12.4g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	0.6g	1.3g	脂質	8.7g	9.4g
	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	12.4g	45.4g
	ナトリウム	495mg	935mg	ナトリウム	538mg	978mg	ナトリウム	649mg	1089mg	ナトリウム	501mg	941mg	ナトリウム	637mg	1077mg
	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g
昼	★全粥240g 夏野菜カレーのルー 豚肉と白菜のうま煮 インゲンのごま和え ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 山口県の子キンチキンごぼう ツナじゃがバター 切干と若芽のごま和え ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ 担々風春雨 四色なます ★味噌汁		麦落 麦 麦	★全粥240g アジのカレー焼 人参のきんぴら ナスの煮びたし 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏団子のトマト煮 白菜と揚げの旨煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁		卵乳麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	239kcal	398kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	220kcal	379kcal	エネルギー	276kcal	435kcal
	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	12.7g	16.4g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	8.7g	12.4g
食	脂質	12.6g	13.3g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	14.8g	15.5g
	炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	22.7g	55.7g	炭水化物	20.6g	53.6g	炭水化物	15.5g	48.5g	炭水化物	26.8g	59.8g
	ナトリウム	736mg	1176mg	ナトリウム	828mg	1268mg	ナトリウム	856mg	1296mg	ナトリウム	736mg	1176mg	ナトリウム	932mg	1372mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g
夕	★全粥240g クリーミーコロツケ 人参のレモン煮 ネギ味噌炒め ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g オニオンソースハンバーグ 法蓮草ソテー ひじきとベーコンの煮物 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ホッケの幽庵焼 枝豆のベベロンチーノ風 高野豆腐の炒り煮 キャベツサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ささみ大葉フライ ピーマンのおかか和え 麩と大根の煮物 スパゲティサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g スケソウダラの煮付け 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のオイスター炒め 夏野菜の和え物 ★味噌汁		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	243kcal	402kcal	エネルギー	249kcal	408kcal	エネルギー	236kcal	395kcal	エネルギー	327kcal	486kcal	エネルギー	228kcal	387kcal
	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	13.9g	17.6g
食	脂質	10.6g	11.3g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	7.8g	8.5g
	炭水化物	27.7g	60.7g	炭水化物	22.0g	55.0g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	25.9g	58.9g	炭水化物	23.6g	56.6g
	ナトリウム	716mg	1156mg	ナトリウム	852mg	1292mg	ナトリウム	656mg	1096mg	ナトリウム	673mg	1113mg	ナトリウム	965mg	1405mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.5g	3.6g
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	680kcal	1157kcal	エネルギー	642kcal	1119kcal	エネルギー	620kcal	1097kcal	エネルギー	615kcal	1092kcal	エネルギー	656kcal	1133kcal
	蛋白質	28.0g	39.1g	蛋白質	28.0g	39.1g	蛋白質	38.5g	49.6g	蛋白質	28.8g	39.9g	蛋白質	28.4g	39.5g
	脂質	34.9g	37.0g	脂質	33.0g	35.1g	脂質	29.5g	31.6g	脂質	31.1g	33.2g	脂質	31.3g	33.4g
計	炭水化物	63.7g	162.7g	炭水化物	56.0g	155.0g	炭水化物	49.4g	148.4g	炭水化物	54.7g	153.7g	炭水化物	62.8g	161.8g
	ナトリウム	1947mg	3267mg	ナトリウム	2218mg	3538mg	ナトリウム	2161mg	3481mg	ナトリウム	1910mg	3230mg	ナトリウム	2534mg	3854mg
	食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	4.9g	8.2g	食塩相当量	6.5g	9.8g

★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



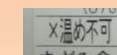
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。