

「きざみ食」 週間献立表

		8月24日(月)		8月25日(火)		8月26日(水)		8月27日(木)		8月28日(金)	
朝	食	★全粥240g 厚揚げときのこのおろし煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンの炒め物 ★味噌汁		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと鶏ミンチの煮物 若芽と蒲鉾の青じそ風味 ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のしんじょう 切干大根とベーコンの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		★全粥240g 大根と竹輪の煮物 白菜ののどろみ煮 バジルポテトチキン ★味噌汁	
		麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	麦	麦	卵乳麦	麦
		フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット
		栄養価 エネルギー 124kcal 蛋白質 6.2g 脂質 4.7g 炭水化物 14.5g ナトリウム 602mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット 283kcal 9.9g 5.4g 47.5g 1042mg 2.7g	栄養価 エネルギー 110kcal 蛋白質 8.6g 脂質 4.2g 炭水化物 9.9g ナトリウム 692mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット 269kcal 12.3g 4.9g 42.9g 1132mg 2.9g	栄養価 エネルギー 106kcal 蛋白質 3.6g 脂質 6.3g 炭水化物 9.3g ナトリウム 635mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット 265kcal 7.3g 7.0g 42.3g 1075mg 2.7g	栄養価 エネルギー 184kcal 蛋白質 7.6g 脂質 11.0g 炭水化物 13.8g ナトリウム 607mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット 343kcal 11.3g 11.7g 46.8g 1047mg 2.7g	栄養価 エネルギー 141kcal 蛋白質 6.0g 脂質 6.3g 炭水化物 14.2g ナトリウム 534mg 食塩相当量 1.4g	フルセット 300kcal 9.7g 7.0g 47.2g 974mg 2.5g
昼	食	★全粥240g メヌケのバジルオリーブ焼 人参グラッセ 五色煮豆 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き 春雨のごま炒め ポテコーンサラダ ★味噌汁		★全粥240g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の照焼 枝豆と人参のあつさり煮 キャベツの麻婆あんかけ オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		★全粥240g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 キャベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁	
		麦	乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	麦落	麦	卵乳麦
		フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット
		栄養価 エネルギー 211kcal 蛋白質 16.7g 脂質 10.7g 炭水化物 12.2g ナトリウム 629mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット 370kcal 20.4g 11.4g 45.2g 1069mg 2.7g	栄養価 エネルギー 270kcal 蛋白質 8.8g 脂質 14.4g 炭水化物 24.6g ナトリウム 906mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット 429kcal 12.5g 15.1g 57.6g 1346mg 3.4g	栄養価 エネルギー 303kcal 蛋白質 14.0g 脂質 16.3g 炭水化物 24.4g ナトリウム 870mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット 462kcal 17.7g 17.0g 57.4g 1310mg 3.3g	栄養価 エネルギー 190kcal 蛋白質 16.1g 脂質 7.4g 炭水化物 15.0g ナトリウム 878mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット 349kcal 19.8g 8.1g 48.0g 1318mg 3.4g	栄養価 エネルギー 172kcal 蛋白質 9.8g 脂質 7.0g 炭水化物 18.4g ナトリウム 922mg 食塩相当量 2.3g	フルセット 331kcal 13.5g 7.7g 51.4g 1362mg 3.5g
夕	食	★全粥240g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 鶏のうま煮 玉子スパサラダ ★味噌汁		★全粥240g ハムカツ さつぱりキャベツのレモン風味 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		★全粥240g 肉団子の根菜あんかけ 大豆と椎茸の煮物 バンバンジーサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏のごまタレ煮 菜の花 炒り豆腐 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 豚肉のジンギスカン風 ナスのオランダ煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	
		卵乳麦	乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	麦
		フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット
		栄養価 エネルギー 275kcal 蛋白質 9.2g 脂質 14.9g 炭水化物 24.6g ナトリウム 896mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット 434kcal 12.9g 15.6g 57.6g 1336mg 3.4g	栄養価 エネルギー 283kcal 蛋白質 11.6g 脂質 16.1g 炭水化物 23.4g ナトリウム 744mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット 442kcal 15.3g 16.8g 56.4g 1184mg 3.0g	栄養価 エネルギー 237kcal 蛋白質 15.2g 脂質 9.3g 炭水化物 24.1g ナトリウム 786mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット 396kcal 18.9g 10.0g 57.1g 1226mg 3.1g	栄養価 エネルギー 249kcal 蛋白質 14.8g 脂質 12.2g 炭水化物 19.6g ナトリウム 820mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット 408kcal 18.5g 12.9g 52.6g 1260mg 3.2g	栄養価 エネルギー 282kcal 蛋白質 12.2g 脂質 18.3g 炭水化物 18.0g ナトリウム 663mg 食塩相当量 1.7g	フルセット 441kcal 15.9g 19.0g 51.0g 1103mg 2.8g
合	計	★全粥240g 厚揚げときのこのおろし煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンの炒め物 ★味噌汁		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと鶏ミンチの煮物 若芽と蒲鉾の青じそ風味 ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のしんじょう 切干大根とベーコンの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		★全粥240g 大根と竹輪の煮物 白菜ののどろみ煮 バジルポテトチキン ★味噌汁	
		麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	麦	麦	卵乳麦	麦
		フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット	フルセット
		栄養価 エネルギー 610kcal 蛋白質 32.1g 脂質 30.3g 炭水化物 51.3g ナトリウム 2127mg 食塩相当量 5.4g	おかずセット 1087kcal 43.2g 32.4g 150.3g 3447mg 8.8g	栄養価 エネルギー 663kcal 蛋白質 29.0g 脂質 34.7g 炭水化物 57.9g ナトリウム 2342mg 食塩相当量 6.0g	おかずセット 1140kcal 40.1g 36.8g 156.9g 3662mg 9.3g	栄養価 エネルギー 646kcal 蛋白質 32.8g 脂質 31.9g 炭水化物 57.8g ナトリウム 2291mg 食塩相当量 5.8g	おかずセット 1123kcal 43.9g 34.0g 156.8g 3611mg 9.1g	栄養価 エネルギー 623kcal 蛋白質 38.5g 脂質 30.6g 炭水化物 48.4g ナトリウム 2305mg 食塩相当量 5.8g	おかずセット 1100kcal 49.6g 32.7g 147.4g 3625mg 9.3g	栄養価 エネルギー 595kcal 蛋白質 28.0g 脂質 31.6g 炭水化物 50.6g ナトリウム 2119mg 食塩相当量 5.4g	フルセット 1072kcal 39.1g 33.7g 149.6g 3439mg 8.8g

★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



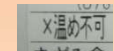
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。