

「きざみ食」 週間献立表

9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)			9月10日(木)			9月11日(金)			
朝	★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 厚焼玉子 卵麦 竹輪のごま炒め 麦 白菜のスープ煮 乳麦 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そばろ煮 乳麦 落 麦 麦 麦 麦 キャベツとしらすの煮びたし 麦 麦 麦 麦 大根のあつさり生姜漬け 麦 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 卵麦 切干大根煮 麦 麦 麦 麦 食べるトマトスープ 乳麦 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 麦 落 麦 麦 麦 麦 とうふのかに玉あんかけ 卵麦 麦 麦 ★味噌汁		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	172kcal	331kcal	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	99kcal	258kcal	エネルギー	112kcal	271kcal	エネルギー	155kcal	314kcal
	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	3.5g	7.2g	蛋白質	6.1g	9.8g
	脂質	4.8g	5.5g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	10.2g	10.9g
昼	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし ひじきと挽肉の炒め煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と野菜のバター醤油 乳麦 麦 麦 麦 高野豆腐の炒り煮 卵麦 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g ヤンニョムチキン風 麦 麦 麦 麦 チンゲン菜ソテー 乳麦 豚バラと春雨のオイスター炒め 麦 麦 麦 麦 ブロccoliの煮物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 卵乳麦 麦 麦 麦 鶏そぼろと大豆の煮物 麦 さつまいもと小松菜の煮物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g スケソウダラの煮付け 麦 麦 麦 麦 キャベツの出汁煮 麦 豚肉と白菜のうま煮 麦 麦 大根とコーンの中中華和え ★味噌汁		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	199kcal	358kcal	エネルギー	256kcal	415kcal	エネルギー	299kcal	458kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	193kcal	352kcal
	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	15.5g	19.2g
	脂質	10.1g	10.8g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	5.9g	6.6g
夕	★全粥240g サバ塩焼き 人参のきんぴら 担々風春雨 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 和風おろしハンバーグ 乳麦 菜の花 麦 野菜と大豆のカレー煮 乳麦 鶏とごぼうの酢味噌和え 麦 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g ホッケの磯辺焼 麦 麦 麦 麦 人参のレモン煮 乳麦 ナスと麩の炒め煮 麦 麦 麦 麦 キャベツとベーコンの炒め物 卵乳 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ 卵麦 麦 麦 麦 キャベツソテー 乳麦 白菜とミンチの中華炒め 麦 麦 麦 麦 ひじきの五目煮 麦 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏の醤油焼 麦 麦 麦 麦 塩枝豆 麦 ウインナーポテト 麦 麦 麦 麦 春雨とツナのピリ辛炒め 麦 ★味噌汁		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	290kcal	449kcal	エネルギー	198kcal	357kcal	エネルギー	184kcal	343kcal	エネルギー	283kcal	442kcal	エネルギー	253kcal	412kcal
	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	14.2g	17.9g
	脂質	20.5g	21.2g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	12.5g	13.2g
合 計	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし ひじきと挽肉の炒め煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と野菜のバター醤油 乳麦 麦 麦 麦 高野豆腐の炒り煮 卵麦 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g ヤンニョムチキン風 麦 麦 麦 麦 チンゲン菜ソテー 乳麦 豚バラと春雨のオイスター炒め 麦 麦 麦 麦 ブロccoliの煮物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 卵乳麦 麦 麦 麦 鶏そぼろと大豆の煮物 麦 さつまいもと小松菜の煮物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g スケソウダラの煮付け 麦 麦 麦 麦 キャベツの出汁煮 麦 豚肉と白菜のうま煮 麦 麦 大根とコーンの中中華和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦
	エネルギー	661kcal	1138kcal	エネルギー	604kcal	1081kcal	エネルギー	582kcal	1059kcal	エネルギー	618kcal	1095kcal	エネルギー	601kcal	1078kcal
	蛋白質	31.5g	42.6g	蛋白質	33.3g	44.4g	蛋白質	33.3g	44.4g	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	35.8g	46.9g
	脂質	35.4g	37.5g	脂質	28.8g	30.9g	脂質	30.7g	32.8g	脂質	29.1g	31.2g	脂質	28.6g	30.7g
	炭水化物	54.7g	153.7g	炭水化物	51.7g	150.7g	炭水化物	42.6g	141.6g	炭水化物	57.8g	156.8g	炭水化物	44.2g	143.2g
ナトリウム	1771mg	3091mg	ナトリウム	2007mg	3327mg	ナトリウム	1982mg	3302mg	ナトリウム	2161mg	3481mg	ナトリウム	2121mg	3441mg	
食塩相当量	4.5g	7.9g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.5g	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



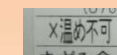
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。