

「きざみ食」 週間献立表

		9月28日(月)		9月29日(火)		9月30日(水)		10月1日(木)		10月2日(金)	
朝	食	★全粥240g 白菜と麩の玉子としなすのトロトロ生姜煮 フレンチマカロニ ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 白菜のとりみ煮 じゃが芋とコーンのコンソメ味 ★味噌汁		★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 三色炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁		★全粥240g オムレツイタリアンソース キャベツとベーコンの煮浸し カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のしんじょう ひじきの五目煮 一夜漬(大根) ★味噌汁	
		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		麦 麦 乳麦 麦		卵乳麦 麦落 麦 麦		卵乳麦 卵乳麦 乳麦落 麦		卵麦 麦 麦 麦	
		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 222kcal 381kcal 3.9g 7.6g 15.0g 17.6g 619mg 1059mg 1.6g 2.7g	フルセット 252kcal 9.1g 2.7g 47.0g 1065mg 2.7g	フルセット 305kcal 11.4g 6.8g 48.3g 1133mg 2.9g	フルセット 310kcal 12.3g 8.0g 46.3g 1076mg 2.7g	フルセット 310kcal 12.3g 8.0g 46.3g 1076mg 2.7g	フルセット 310kcal 12.3g 8.0g 46.3g 1076mg 2.7g	フルセット 310kcal 12.3g 8.0g 46.3g 1076mg 2.7g	フルセット 272kcal 7.6g 7.3g 42.9g 1022mg 2.6g	フルセット 272kcal 7.6g 7.3g 42.9g 1022mg 2.6g
		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	222kcal 3.9g 15.0g 17.6g 619mg 1.6g	381kcal 7.6g 15.7g 50.6g 1059mg 2.7g	252kcal 9.1g 2.7g 47.0g 1065mg 2.7g	305kcal 11.4g 6.8g 48.3g 1133mg 2.9g	310kcal 12.3g 8.0g 46.3g 1076mg 2.7g	310kcal 12.3g 8.0g 46.3g 1076mg 2.7g	310kcal 12.3g 8.0g 46.3g 1076mg 2.7g	272kcal 7.6g 7.3g 42.9g 1022mg 2.6g	272kcal 7.6g 7.3g 42.9g 1022mg 2.6g
昼	食	★全粥240g サワラのごま焼 人参煮 コーンと挽肉の炒め物 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		★全粥240g キャベツメンチ 青じそパスタ ひじきと大豆の煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		★全粥240g 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 担々風春雨 オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁		★全粥240g モウカ生姜煮 チンゲン菜ソテー 大豆と椎茸の煮物 キャベツとパプリカの和風マヨ ★味噌汁		★全粥240g 豚丼の具 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁	
		麦 麦 乳麦か 麦 麦		卵乳麦 麦 麦 卵麦 麦		麦 麦落 麦 麦		麦 乳麦 麦 卵麦 麦		麦 乳麦 麦 麦	
		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 191kcal 350kcal 16.3g 7.2g 16.0g 863mg 2.2g	フルセット 327kcal 10.5g 21.1g 24.9g 804mg 2.0g	フルセット 486kcal 14.2g 21.8g 57.9g 1244mg 3.2g	フルセット 388kcal 14.7g 10.3g 57.4g 1174mg 3.0g	フルセット 392kcal 19.1g 14.0g 49.2g 1067mg 2.7g	フルセット 392kcal 19.1g 14.0g 49.2g 1067mg 2.7g	フルセット 392kcal 19.1g 14.0g 49.2g 1067mg 2.7g	フルセット 431kcal 18.7g 11.4g 61.0g 1564mg 4.0g	フルセット 431kcal 18.7g 11.4g 61.0g 1564mg 4.0g
		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	191kcal 16.3g 7.2g 16.0g 863mg 2.2g	350kcal 20.0g 7.9g 49.0g 1303mg 3.3g	327kcal 10.5g 21.1g 24.9g 804mg 2.0g	486kcal 14.2g 21.8g 57.9g 1244mg 3.2g	388kcal 14.7g 10.3g 57.4g 1174mg 3.0g	392kcal 19.1g 14.0g 49.2g 1067mg 2.7g	392kcal 19.1g 14.0g 49.2g 1067mg 2.7g	431kcal 18.7g 11.4g 61.0g 1564mg 4.0g	431kcal 18.7g 11.4g 61.0g 1564mg 4.0g
夕	食	★全粥240g 豚肉のブルコギ風 切干大根とベーコンの煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の味噌煮 菜の花 キャベツと豚肉のカキソース炒め 大根なます ★味噌汁		★全粥240g 山口県のチキンチキンごぼう さつま揚げと小松菜の煮浸し マカロニサラダ ★味噌汁		★全粥240g ホイコーロー とうふのかに玉あんかけ 切干大根の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 人参のレモン煮 ジャガイモのそぼろ煮 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁	
		麦 卵乳麦 卵麦 麦		麦 麦 麦 麦		麦 卵麦 卵乳麦 麦		麦落 卵麦か 麦 麦		麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	
		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 214kcal 373kcal 9.9g 10.6g 20.0g 821mg 2.1g	フルセット 218kcal 14.8g 9.6g 17.3g 865mg 2.2g	フルセット 377kcal 18.5g 10.3g 50.3g 1305mg 3.3g	フルセット 277kcal 12.3g 16.0g 24.8g 815mg 2.1g	フルセット 436kcal 16.0g 14.4g 57.8g 1255mg 3.2g	フルセット 205kcal 12.1g 15.8g 48.9g 893mg 2.3g	フルセット 364kcal 15.8g 10.4g 48.9g 1333mg 3.4g	フルセット 255kcal 11.1g 14.8g 55.0g 581mg 1.5g	フルセット 414kcal 14.8g 13.7g 55.0g 1021mg 2.6g
		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	214kcal 9.9g 10.6g 20.0g 821mg 2.1g	373kcal 13.6g 11.3g 53.0g 1261mg 3.2g	218kcal 14.8g 9.6g 17.3g 865mg 2.2g	377kcal 18.5g 10.3g 50.3g 1305mg 3.3g	277kcal 12.3g 16.0g 24.8g 815mg 2.1g	436kcal 16.0g 14.4g 57.8g 1255mg 3.2g	205kcal 12.1g 15.8g 48.9g 893mg 2.3g	364kcal 15.8g 10.4g 48.9g 1333mg 3.4g	255kcal 11.1g 14.8g 55.0g 581mg 1.5g
合	計	★全粥240g サワラのごま焼 人参煮 コーンと挽肉の炒め物 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		★全粥240g キャベツメンチ 青じそパスタ ひじきと大豆の煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		★全粥240g 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 担々風春雨 オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁		★全粥240g モウカ生姜煮 チンゲン菜ソテー 大豆と椎茸の煮物 キャベツとパプリカの和風マヨ ★味噌汁		★全粥240g 豚丼の具 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁	
		麦 麦 乳麦か 麦 麦		卵乳麦 麦 麦 卵麦 麦		麦 麦落 麦 麦		麦 乳麦 麦 卵麦 麦		麦 乳麦 麦 麦	
		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 214kcal 373kcal 9.9g 10.6g 20.0g 821mg 2.1g	フルセット 218kcal 14.8g 9.6g 17.3g 865mg 2.2g	フルセット 377kcal 18.5g 10.3g 50.3g 1305mg 3.3g	フルセット 277kcal 12.3g 16.0g 24.8g 815mg 2.1g	フルセット 436kcal 16.0g 14.4g 57.8g 1255mg 3.2g	フルセット 205kcal 12.1g 15.8g 48.9g 893mg 2.3g	フルセット 364kcal 15.8g 10.4g 48.9g 1333mg 3.4g	フルセット 255kcal 11.1g 14.8g 55.0g 581mg 1.5g	フルセット 414kcal 14.8g 13.7g 55.0g 1021mg 2.6g
		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	214kcal 9.9g 10.6g 20.0g 821mg 2.1g	373kcal 13.6g 11.3g 53.0g 1261mg 3.2g	218kcal 14.8g 9.6g 17.3g 865mg 2.2g	377kcal 18.5g 10.3g 50.3g 1305mg 3.3g	277kcal 12.3g 16.0g 24.8g 815mg 2.1g	436kcal 16.0g 14.4g 57.8g 1255mg 3.2g	205kcal 12.1g 15.8g 48.9g 893mg 2.3g	364kcal 15.8g 10.4g 48.9g 1333mg 3.4g	255kcal 11.1g 14.8g 55.0g 581mg 1.5g
合	計	★全粥240g サワラのごま焼 人参煮 コーンと挽肉の炒め物 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		★全粥240g キャベツメンチ 青じそパスタ ひじきと大豆の煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		★全粥240g 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 担々風春雨 オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁		★全粥240g モウカ生姜煮 チンゲン菜ソテー 大豆と椎茸の煮物 キャベツとパプリカの和風マヨ ★味噌汁		★全粥240g 豚丼の具 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁	
		麦 麦 乳麦か 麦 麦		卵乳麦 麦 麦 卵麦 麦		麦 麦落 麦 麦		麦 乳麦 麦 卵麦 麦		麦 乳麦 麦 麦	
		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 214kcal 373kcal 9.9g 10.6g 20.0g 821mg 2.1g	フルセット 218kcal 14.8g 9.6g 17.3g 865mg 2.2g	フルセット 377kcal 18.5g 10.3g 50.3g 1305mg 3.3g	フルセット 277kcal 12.3g 16.0g 24.8g 815mg 2.1g	フルセット 436kcal 16.0g 14.4g 57.8g 1255mg 3.2g	フルセット 205kcal 12.1g 15.8g 48.9g 893mg 2.3g	フルセット 364kcal 15.8g 10.4g 48.9g 1333mg 3.4g	フルセット 255kcal 11.1g 14.8g 55.0g 581mg 1.5g	フルセット 414kcal 14.8g 13.7g 55.0g 1021mg 2.6g
		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	214kcal 9.9g 10.6g 20.0g 821mg 2.1g	373kcal 13.6g 11.3g 53.0g 1261mg 3.2g	218kcal 14.8g 9.6g 17.3g 865mg 2.2g	377kcal 18.5g 10.3g 50.3g 1305mg 3.3g	277kcal 12.3g 16.0g 24.8g 815mg 2.1g	436kcal 16.0g 14.4g 57.8g 1255mg 3.2g	205kcal 12.1g 15.8g 48.9g 893mg 2.3g	364kcal 15.8g 10.4g 48.9g 1333mg 3.4g	255kcal 11.1g 14.8g 55.0g 581mg 1.5g

★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



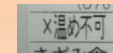
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。