

「きざみ食」 週間献立表

10月5日(月)			10月6日(火)			10月7日(水)			10月8日(木)			10月9日(金)			
朝	★全粥240g 麩と野菜の煮物 白花豆煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 蕪ののろろ煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 ブロッコリーの卵とじ 煮生酢 ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 大根とウインナーの洋風煮 きんぴら 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g キャベツと豚肉の味噌炒め さつま芋と小松菜の煮物 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦
食	栄養価 おかずセット エネルギー 139kcal		フルセット 298kcal	栄養価 おかずセット エネルギー 166kcal		フルセット 325kcal	栄養価 おかずセット エネルギー 176kcal		フルセット 335kcal	栄養価 おかずセット エネルギー 93kcal		フルセット 252kcal	栄養価 おかずセット エネルギー 172kcal		フルセット 331kcal
	蛋白質 7.1g		10.8g	蛋白質 7.4g		11.1g	蛋白質 11.3g		15.0g	蛋白質 2.7g		6.4g	蛋白質 8.4g		12.1g
	脂質 1.8g		2.5g	脂質 10.0g		10.7g	脂質 8.5g		9.2g	脂質 4.1g		4.8g	脂質 6.6g		7.3g
	炭水化物 24.2g		57.2g	炭水化物 13.3g		46.3g	炭水化物 14.0g		47.0g	炭水化物 12.5g		45.5g	炭水化物 20.1g		53.1g
昼	ナトリウム 551mg		991mg	ナトリウム 625mg		1065mg	ナトリウム 595mg		1035mg	ナトリウム 628mg		1068mg	ナトリウム 602mg		1042mg
	食塩相当量 1.4g		2.5g	食塩相当量 1.6g		2.7g	食塩相当量 1.5g		2.6g	食塩相当量 1.6g		2.7g	食塩相当量 1.5g		2.7g
	★全粥240g 焼肉塩炒め 鶏肉と白菜の春雨炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁		麦か 麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏肉のねぎ塩だれ キャベツの出汁煮 五目うの花 梅和えスパゲティ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚のみぞれ煮 菜の花 ナスの挽肉炒め たたきごぼう ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 塩枝豆 豚肉のチリソース炒め 青のりポテトサラダ ★味噌汁		卵麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g オニオンソースハンバーグ 青じそパスタ 五目炒め煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦落 乳麦 麦
食	栄養価 おかずセット エネルギー 293kcal		フルセット 452kcal	栄養価 おかずセット エネルギー 211kcal		フルセット 370kcal	栄養価 おかずセット エネルギー 224kcal		フルセット 383kcal	栄養価 おかずセット エネルギー 278kcal		フルセット 437kcal	栄養価 おかずセット エネルギー 226kcal		フルセット 385kcal
	蛋白質 18.1g		21.8g	蛋白質 12.1g		15.8g	蛋白質 13.7g		17.4g	蛋白質 12.4g		16.1g	蛋白質 13.1g		16.8g
	脂質 17.7g		18.4g	脂質 10.4g		11.1g	脂質 9.3g		10.0g	脂質 15.4g		16.1g	脂質 8.0g		8.7g
	炭水化物 15.1g		48.1g	炭水化物 19.1g		52.1g	炭水化物 21.5g		54.5g	炭水化物 21.2g		54.2g	炭水化物 21.9g		54.9g
夕	ナトリウム 916mg		1356mg	ナトリウム 905mg		1345mg	ナトリウム 834mg		1274mg	ナトリウム 768mg		1208mg	ナトリウム 751mg		1191mg
	食塩相当量 2.3g		3.4g	食塩相当量 2.3g		3.4g	食塩相当量 2.1g		3.2g	食塩相当量 2.0g		3.1g	食塩相当量 1.9g		3.0g
	★全粥240g ハムカツ 人参のきんぴら 里芋のかに風あんかけ 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦か 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		乳麦 乳麦か 麦 麦	★全粥240g おふくろカレーのルー 麩の野菜あんかけ かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦か 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 炒り豆腐 パスタのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ブリ塩焼き 法蓮草ソテー 揚げナスの肉味噌からめ オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁		乳麦 麦落 麦 麦
食	栄養価 おかずセット エネルギー 259kcal		フルセット 418kcal	栄養価 おかずセット エネルギー 237kcal		フルセット 396kcal	栄養価 おかずセット エネルギー 247kcal		フルセット 406kcal	栄養価 おかずセット エネルギー 279kcal		フルセット 438kcal	栄養価 おかずセット エネルギー 235kcal		フルセット 394kcal
	蛋白質 7.5g		11.2g	蛋白質 9.3g		13.0g	蛋白質 7.3g		11.0g	蛋白質 11.8g		15.5g	蛋白質 15.8g		19.5g
	脂質 13.2g		13.9g	脂質 12.7g		13.4g	脂質 12.1g		12.8g	脂質 14.1g		14.8g	脂質 14.2g		14.9g
	炭水化物 28.7g		61.7g	炭水化物 20.9g		53.9g	炭水化物 26.4g		59.4g	炭水化物 25.3g		58.3g	炭水化物 12.9g		45.9g
合	ナトリウム 618mg		1058mg	ナトリウム 885mg		1325mg	ナトリウム 854mg		1294mg	ナトリウム 923mg		1363mg	ナトリウム 807mg		1247mg
	食塩相当量 1.6g		2.7g	食塩相当量 2.3g		3.4g	食塩相当量 2.2g		3.3g	食塩相当量 2.3g		3.5g	食塩相当量 2.1g		3.2g
	★全粥240g ハムカツ 人参のきんぴら 里芋のかに風あんかけ 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦か 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		乳麦 乳麦か 麦 麦	★全粥240g おふくろカレーのルー 麩の野菜あんかけ かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦か 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 炒り豆腐 パスタのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ブリ塩焼き 法蓮草ソテー 揚げナスの肉味噌からめ オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁		乳麦 麦落 麦 麦
計	栄養価 おかずセット エネルギー 691kcal		フルセット 1168kcal	栄養価 おかずセット エネルギー 614kcal		フルセット 1091kcal	栄養価 おかずセット エネルギー 647kcal		フルセット 1124kcal	栄養価 おかずセット エネルギー 650kcal		フルセット 1127kcal	栄養価 おかずセット エネルギー 633kcal		フルセット 1110kcal
	蛋白質 32.7g		43.8g	蛋白質 28.8g		39.9g	蛋白質 32.3g		43.4g	蛋白質 26.9g		38.0g	蛋白質 37.3g		48.4g
	脂質 32.7g		34.8g	脂質 33.1g		35.2g	脂質 29.9g		32.0g	脂質 33.6g		35.7g	脂質 28.8g		30.9g
	炭水化物 68.0g		167.0g	炭水化物 53.3g		152.3g	炭水化物 61.9g		160.9g	炭水化物 59.0g		158.0g	炭水化物 54.9g		153.9g
計	ナトリウム 2085mg		3405mg	ナトリウム 2415mg		3735mg	ナトリウム 2283mg		3603mg	ナトリウム 2319mg		3639mg	ナトリウム 2160mg		3480mg
	食塩相当量 5.3g		8.6g	食塩相当量 6.2g		9.5g	食塩相当量 5.8g		9.1g	食塩相当量 5.9g		9.3g	食塩相当量 5.5g		8.9g

★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



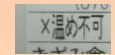
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。