

「きざみ食」 週間献立表

		10月12日(月)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)		10月16日(金)	
朝	食	★全粥240g ひき肉と里芋の味噌煮 切干大根煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		★全粥240g 厚焼玉子 蒸し鶏と春雨の中華煮 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁		★全粥240g 厚揚げときのこのおろし煮 ひじきと大根菜のツナ炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ ポテトチキン キャロットラペ ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツと魚肉ソーセージのソテー 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	
		乳麦 麦 卵乳麦 麦		卵麦 乳麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦		卵乳 卵乳麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦	
昼	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 129kcal 288kcal たんぱく質 6.7g 10.4g 脂質 3.3g 4.0g 炭水化物 19.8g 52.8g ナトリウム 765mg 1205mg 食塩相当量 1.9g 3.1g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 200kcal 359kcal たんぱく質 6.9g 10.6g 脂質 12.8g 13.5g 炭水化物 15.3g 48.3g ナトリウム 476mg 916mg 食塩相当量 1.2g 2.3g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 111kcal 270kcal たんぱく質 5.5g 9.2g 脂質 4.1g 4.8g 炭水化物 13.8g 46.8g ナトリウム 482mg 922mg 食塩相当量 1.2g 2.3g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 218kcal 377kcal たんぱく質 6.7g 10.4g 脂質 13.9g 14.6g 炭水化物 16.9g 49.9g ナトリウム 439mg 879mg 食塩相当量 1.1g 2.2g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 92kcal 251kcal たんぱく質 5.6g 9.3g 脂質 4.6g 5.3g 炭水化物 8.6g 41.6g ナトリウム 660mg 1100mg 食塩相当量 1.7g 2.8g	
		★全粥240g 鯖の磯辺焼 さつまいもキャベツのレモン風味 豆腐のかに風あんかけ ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 豚肉とキャベツのごま風味炒め フレンチマカロニ ★味噌汁		★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き ジャガ玉煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁		★全粥240g ホッケのごま焼 菜の花 金時豆煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉とさつま芋の韓国風炒め 切干と挽肉のオイスター炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	
夕	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 256kcal 415kcal たんぱく質 12.1g 15.8g 脂質 16.7g 17.4g 炭水化物 12.7g 45.7g ナトリウム 607mg 1047mg 食塩相当量 1.5g 2.7g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 285kcal 444kcal たんぱく質 8.4g 12.1g 脂質 17.3g 18.0g 炭水化物 23.4g 56.4g ナトリウム 947mg 1387mg 食塩相当量 2.4g 3.5g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 176kcal 335kcal たんぱく質 9.3g 13.0g 脂質 6.9g 7.6g 炭水化物 18.3g 51.3g ナトリウム 820mg 1260mg 食塩相当量 2.1g 3.2g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 196kcal 355kcal たんぱく質 15.5g 19.2g 脂質 3.4g 4.1g 炭水化物 26.0g 59.0g ナトリウム 581mg 1021mg 食塩相当量 1.5g 2.6g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 212kcal 371kcal たんぱく質 10.8g 14.5g 脂質 8.7g 9.4g 炭水化物 22.3g 55.3g ナトリウム 740mg 1180mg 食塩相当量 1.9g 3.0g	
		★全粥240g タンダーリーチキン ピーマンソテー 南瓜の柚子そぼろあん 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 白身魚の味噌煮 人参のきな粉和え 鶏そぼろと大豆の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g やわらかメンチカツ キャベツのコンソメ煮 ネギ味噌炒め 和風スパゲティ ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★全粥240g とんかつ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	
合	計	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 647kcal 1124kcal たんぱく質 31.5g 42.6g 脂質 33.4g 35.5g 炭水化物 54.8g 153.8g ナトリウム 2040mg 3360mg 食塩相当量 5.1g 8.6g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 675kcal 1152kcal たんぱく質 35.2g 46.3g 脂質 33.9g 36.0g 炭水化物 56.9g 155.9g ナトリウム 2424mg 3744mg 食塩相当量 6.1g 9.5g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 653kcal 1130kcal たんぱく質 27.9g 39.0g 脂質 30.3g 32.4g 炭水化物 66.9g 165.9g ナトリウム 2382mg 3702mg 食塩相当量 6.0g 9.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 669kcal 1146kcal たんぱく質 28.1g 39.2g 脂質 34.8g 36.9g 炭水化物 62.1g 161.1g ナトリウム 1737mg 3057mg 食塩相当量 4.4g 7.7g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 620kcal 1097kcal たんぱく質 29.4g 40.5g 脂質 33.6g 35.7g 炭水化物 51.5g 150.5g ナトリウム 2037mg 3357mg 食塩相当量 5.2g 8.5g	

★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

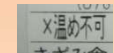


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。