

「きざみ食」 週間献立表

		10月19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)		10月22日(木)		10月23日(金)	
朝	食	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 ふきの含め煮 バンサンスー ★味噌汁		★全粥240g がんもどきの含め煮 きくらげとこんにやくの佃煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏大豆 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁		★全粥240g 和風ポトフ 人参しりしり 大根と柚子の甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁	
		麦乳麦卵乳麦麦		麦乳麦麦落麦		麦乳麦麦		乳麦麦麦		卵麦麦麦	
昼	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 116kcal 275kcal たんぱく質 6.8g 10.5g 脂質 2.9g 3.6g 炭水化物 15.4g 48.4g ナトリウム 647mg 1087mg 食塩相当量 1.6g 2.8g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 143kcal 302kcal たんぱく質 6.5g 10.2g 脂質 7.2g 7.9g 炭水化物 14.5g 47.5g ナトリウム 665mg 1105mg 食塩相当量 1.7g 2.8g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 168kcal 327kcal たんぱく質 11.7g 15.4g 脂質 6.7g 7.4g 炭水化物 14.8g 47.8g ナトリウム 683mg 1123mg 食塩相当量 1.7g 2.9g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 89kcal 248kcal たんぱく質 2.6g 6.3g 脂質 1.8g 2.5g 炭水化物 15.4g 48.4g 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 135kcal 294kcal たんぱく質 5.8g 9.5g 脂質 7.6g 8.3g 炭水化物 12.0g 45.0g ナトリウム 752mg 1192mg 食塩相当量 1.9g 3.0g	
		★全粥240g 生姜焼き 肉入りうの花 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と青梗菜のバター醤油 里芋のそぼろ煮 大根とコーンの中中華和え ★味噌汁		★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ 担々風春雨 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の照焼 竹輪の辛子炒め れんこんの五目炒め煮 スパゲティサラダ ★味噌汁		★全粥240g 田楽煮 豚肉のチリソース炒め なすの中中華風南蛮漬け ★味噌汁	
夕	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 214kcal 373kcal たんぱく質 14.8g 18.5g 脂質 9.4g 10.1g 炭水化物 19.6g 52.6g ナトリウム 857mg 1297mg 食塩相当量 2.2g 3.3g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 186kcal 345kcal たんぱく質 8.8g 12.5g 脂質 6.4g 7.1g 炭水化物 20.7g 53.7g ナトリウム 828mg 1268mg 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 252kcal 411kcal たんぱく質 10.4g 14.1g 脂質 16.3g 17.0g 炭水化物 17.4g 50.4g ナトリウム 868mg 1308mg 食塩相当量 2.2g 3.3g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 320kcal 479kcal たんぱく質 18.6g 22.3g 脂質 18.5g 19.2g 炭水化物 18.5g 51.5g ナトリウム 799mg 1239mg 食塩相当量 2.0g 3.2g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 216kcal 375kcal たんぱく質 7.1g 10.8g 脂質 11.6g 12.3g 炭水化物 20.8g 53.8g ナトリウム 871mg 1311mg 食塩相当量 2.2g 3.3g	
		★全粥240g ブリの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏のうま煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		★全粥240g 照焼ハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 ひじきの五目煮 玉子スパサラダ ★味噌汁		★全粥240g スケソウダラの煮付け 人参のレモン煮 白菜とミンチの中中華炒め キャベツとコーンのオーロラソース和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 法蓮草ソテー 豚肉と大根の煮物 さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁		★全粥240g ポークジンジャー ごぼう大豆 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	
合	計	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 329kcal 488kcal たんぱく質 17.1g 20.8g 脂質 19.9g 20.6g 炭水化物 16.4g 49.4g ナトリウム 638mg 1078mg 食塩相当量 1.6g 2.7g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 296kcal 455kcal たんぱく質 11.1g 14.8g 脂質 14.2g 14.9g 炭水化物 27.4g 60.4g ナトリウム 889mg 1329mg 食塩相当量 2.3g 3.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 177kcal 336kcal たんぱく質 13.1g 16.8g 脂質 5.7g 6.4g 炭水化物 17.5g 50.5g ナトリウム 886mg 1326mg 食塩相当量 2.3g 3.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 278kcal 437kcal たんぱく質 15.4g 19.1g 脂質 17.0g 17.7g 炭水化物 15.1g 48.1g ナトリウム 690mg 1130mg 食塩相当量 1.8g 2.9g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 226kcal 385kcal たんぱく質 14.7g 18.4g 脂質 9.4g 10.1g 炭水化物 21.8g 54.8g ナトリウム 690mg 1130mg 食塩相当量 1.8g 2.9g	
		★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

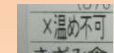


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。