

「きざみ食」 週間献立表

10月26日(月)			10月27日(火)			10月28日(水)			10月29日(木)			10月30日(金)			
朝	★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁		麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 茄子と牛蒡の炒め物 春雨のごま炒め 一夜漬(大根) ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大根と竹輪の煮物 キャベツとベーコンの炒め物 バジルポテトチキン ★味噌汁		麦 卵乳 卵乳麦 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	143kcal	302kcal	エネルギー	128kcal	287kcal	エネルギー	135kcal	294kcal	エネルギー	157kcal	316kcal
	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	2.8g	6.5g	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	7.2g	10.9g
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	7.7g	8.4g
食	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	12.7g	45.7g	炭水化物	14.5g	47.5g
	ナトリウム	538mg	978mg	ナトリウム	628mg	1068mg	ナトリウム	554mg	994mg	ナトリウム	480mg	920mg	ナトリウム	591mg	1031mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g
	★全粥240g ロールキャベツの中華風 法蓮草 大豆と椎茸の煮物 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		卵乳麦か 麦 麦 麦	★全粥240g モウカ煮付け 塩枝豆 ひじきと挽肉の炒め煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 肉じゃが ぜんまいとミンチの煮物 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉マスタード 人参のきな粉和え キャベツの麻婆あんかけ さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦落 卵乳麦 麦	★全粥240g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 コールスローサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 麦 卵麦 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
昼	エネルギー	183kcal	342kcal	エネルギー	209kcal	368kcal	エネルギー	249kcal	408kcal	エネルギー	345kcal	504kcal	エネルギー	206kcal	365kcal
	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	16.8g	20.5g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	15.0g	18.7g	蛋白質	9.1g	12.8g
	脂質	8.1g	8.8g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	21.9g	22.6g	脂質	10.0g	10.7g
	炭水化物	19.4g	52.4g	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	24.3g	57.3g	炭水化物	20.6g	53.6g	炭水化物	20.8g	53.8g
	ナトリウム	993mg	1433mg	ナトリウム	899mg	1339mg	ナトリウム	819mg	1259mg	ナトリウム	819mg	1259mg	ナトリウム	877mg	1317mg
夕	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g
	★全粥240g サワラのごま焼 さっぱりキャベツのレモン風味 鶏肉のすき焼煮 スパマト炒め ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g ささみ大葉フライ ミックスソテー 高野豆腐の味噌煮 さつま芋サラダ ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g 肉団子の黒酢あん 鶏そぼろと大豆の煮物 切干とツナの明太サラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g アジ塩焼き 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 高野豆腐の炒り煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 豚肉と野菜のごまダレ炒め ナスの挽肉炒め 四色なます ★味噌汁		麦 乳麦 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	263kcal	422kcal	エネルギー	345kcal	504kcal	エネルギー	279kcal	438kcal	エネルギー	210kcal	369kcal	エネルギー	251kcal	410kcal
	蛋白質	16.5g	20.2g	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	16.7g	20.4g	蛋白質	11.3g	15.0g
合	脂質	11.8g	12.5g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	14.1g	14.8g
	炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	33.8g	66.8g	炭水化物	29.7g	62.7g	炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	19.4g	52.4g
	ナトリウム	705mg	1145mg	ナトリウム	677mg	1117mg	ナトリウム	1025mg	1465mg	ナトリウム	739mg	1179mg	ナトリウム	928mg	1368mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g
	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
計	エネルギー	618kcal	1095kcal	エネルギー	697kcal	1174kcal	エネルギー	656kcal	1133kcal	エネルギー	690kcal	1167kcal	エネルギー	614kcal	1091kcal
	蛋白質	33.7g	44.8g	蛋白質	34.5g	45.6g	蛋白質	29.0g	40.1g	蛋白質	40.1g	51.2g	蛋白質	27.6g	38.7g
	脂質	30.1g	32.2g	脂質	34.1g	36.2g	脂質	29.2g	31.3g	脂質	36.9g	39.0g	脂質	31.8g	33.9g
	炭水化物	52.1g	151.1g	炭水化物	65.3g	164.3g	炭水化物	67.9g	166.9g	炭水化物	49.8g	148.8g	炭水化物	54.7g	153.7g
	ナトリウム	2236mg	3556mg	ナトリウム	2204mg	3524mg	ナトリウム	2398mg	3718mg	ナトリウム	2038mg	3358mg	ナトリウム	2396mg	3716mg
食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	6.1g	9.4g	

★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



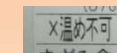
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。