「きざみ食」　週間献立表

	11月16日(月)		11月17日(火)		11月18日(水)		11月19日(木)		11月20日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	スクランブルエッグ	卵乳	鶏肉のすき焼煮	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏と大根の味噌煮	麦
	キャベツの土佐煮	麦	チキンアラビアータ	麦	大根と竹輪の煮物	麦	れんこんとさつま揚の煮物	卵麦	キャベツと魚肉ソーセージのソテー	麦
	バジルポテトチキン	卵乳麦	ブロッコリーのサラダ	麦	人参しりしり	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	マカロニの明太マヨ和え	卵麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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 175kcal	334kcal	エネルギー 177kcal	336kcal	エネルギー 124kcal	283kcal	エネルギー 144kcal	303kcal	エネルギー 170kcal	329kcal
	蛋白質 8.0g	11.7g	蛋白質 7.0g	10.7g	蛋白質 7.6g	11.3g	蛋白質 5.4g	9.1g	蛋白質 7.4g	11.1g
	脂 質 9.2g	9.9g	脂 質 12.3g	13.0g	脂 質 5.1g	5.8g	脂 質 8.0g	8.7g	脂 質 7.3g	8.0g
	炭水化物 14.7g	47.7g	炭水化物 9.6g	42.6g	炭水化物 10.5g	43.5g	炭水化物 12.9g	45.9g	炭水化物 18.3g	51.3g
	ナトリウム 558mg	998mg	ナトリウム 382mg	822mg	ナトリウム 496mg	936mg	ナトリウム 718mg	1158mg	ナトリウム 588mg	1028mg
	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.0g	2.1g	食塩相当量 1.3g	2.4g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.5g	2.6g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	キャベツと豚肉の塩あんかけ		鶏の天ぷら	卵麦	ホッケの幽庵焼	麦	照焼ハンバーグ	乳麦	アジのカレー焼	麦
	切干大根のカレーきんぴら	乳麦	天ぷらのタレ	麦	人参のきんぴら	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	大根の甘酢漬け	
	若芽とパインの酢の物	麦	インゲンソテー	乳麦	ナスの油炒め	麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦
	★味噌汁	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	さつま芋サラダ	卵麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落
			煮生酢	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
			★味噌汁	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 181kcal	340kcal	エネルギー 190kcal	349kcal	エネルギー 321kcal	480kcal	エネルギー 283kcal	442kcal	エネルギー 172kcal	331kcal
	蛋白質 8.7g	12.4g	蛋白質 13.8g	17.5g	蛋白質 11.5g	15.2g	蛋白質 9.4g	13.1g	蛋白質 15.7g	19.4g
	脂 質 8.2g	8.9g	脂 質 6.7g	7.4g	脂 質 21.1g	21.8g	脂 質 11.6g	12.3g	脂 質 6.3g	7.0g
	炭水化物 18.7g	51.7g	炭水化物 20.1g	53.1g	炭水化物 18.8g	51.8g	炭水化物 32.3g	65.3g	炭水化物 13.5g	46.5g
	ナトリウム 808mg	1248mg	ナトリウム 783mg	1223mg	ナトリウム 644mg	1084mg	ナトリウム 824mg	1264mg	ナトリウム 761mg	1201mg
	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 1.6g	2.8g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 1.9g	3.1g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ブリのごま醤油焼	麦	ポークジンジャー	麦	ロールキャベツの中華風	卵乳麦か	白身魚の生姜煮	麦	豚肉とインゲンの山椒炒め	麦
	人参のきな粉和え	麦	炒り豆腐	卵乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	うま塩キャベツ	麦か	鶏肉と白菜の春雨炒め	麦
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	金時豆煮	麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ		若芽ともやしの酢の物	麦
	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	若芽の明太和え	麦	切干大根の洋風サラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	★味噌汁	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 325kcal	484kcal	エネルギー 284kcal	443kcal	エネルギー 183kcal	342kcal	エネルギー 188kcal	347kcal	エネルギー 261kcal	420kcal
	蛋白質 16.8g	20.5g	蛋白質 15.8g	19.5g	蛋白質 8.2g	11.9g	蛋白質 15.0g	18.7g	蛋白質 12.4g	16.1g
	脂 質 20.2g	20.9g	脂 質 16.9g	17.6g	脂 質 4.5g	5.2g	脂 質 8.7g	9.4g	脂 質 14.4g	15.1g
	炭水化物 16.8g	49.8g	炭水化物 17.8g	50.8g	炭水化物 29.5g	62.5g	炭水化物 12.5g	45.5g	炭水化物 19.6g	52.6g
	ナトリウム 839mg	1279mg	ナトリウム 764mg	1204mg	ナトリウム 1033mg	1473mg	ナトリウム 726mg	1166mg	ナトリウム 955mg	1395mg
	食塩相当量 2.1g	3.3g	食塩相当量 1.9g	3.1g	食塩相当量 2.6g	3.7g	食塩相当量 1.8g	3.0g	食塩相当量 2.4g	3.5g
合計	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 681kcal	1158kcal	エネルギー 651kcal	1128kcal	エネルギー 628kcal	1105kcal	エネルギー 615kcal	1092kcal	エネルギー 603kcal	1080kcal
	蛋白質 33.5g	44.6g	蛋白質 36.6g	47.7g	蛋白質 27.3g	38.4g	蛋白質 29.8g	40.9g	蛋白質 35.5g	46.6g
	脂 質 37.6g	39.7g	脂 質 35.9g	38.0g	脂 質 30.7g	32.8g	脂 質 28.3g	30.4g	脂 質 28.0g	30.1g
	炭水化物 50.2g	149.2g	炭水化物 47.5g	146.5g	炭水化物 58.8g	157.8g	炭水化物 57.7g	156.7g	炭水化物 51.4g	150.4g
	ナトリウム 2205mg	3525mg	ナトリウム 1929mg	3249mg	ナトリウム 2173mg	3493mg	ナトリウム 2268mg	3588mg	ナトリウム 2304mg	3624mg
	食塩相当量 5.6g	9.0g	食塩相当量 4.9g	8.3g	食塩相当量 5.5g	8.9g	食塩相当量 5.7g	9.1g	食塩相当量 5.8g	9.2g

★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。