「きざみ食」　週間献立表

	11月30日（月）		12月1日（火）		12月2日（水）		12月3日（木）		12月4日（金）	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦	豚肉と冬野菜の味噌炒め	麦	大根とウインナーの洋風煮	乳麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦
	鶏のうま煮	麦	スープキャベツ	乳麦	マカロニトマト炒め	乳麦	野菜炒め	卵麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦
	蕪と柚子の甘酢漬		きくらげとこんにゃくの佃煮	麦	人参とぜんまいのナムル	麦	大根の酢醤油漬け	麦	若芽とオクラの酢の物	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 122kcal	281kcal	エネルギー 102kcal	261kcal	エネルギー 134kcal	293kcal	エネルギー 116kcal	275kcal	エネルギー 89kcal	248kcal
	蛋白質 6.4g	10.1g	蛋白質 5.9g	9.6g	蛋白質 3.8g	7.5g	蛋白質 5.6g	9.3g	蛋白質 3.5g	7.2g
	脂 質 5.2g	5.9g	脂 質 4.5g	5.2g	脂 質 5.3g	6.0g	脂 質 4.5g	5.2g	脂 質 3.2g	3.9g
	炭水化物 12.3g	45.3g	炭水化物 10.3g	43.3g	炭水化物 17.8g	50.8g	炭水化物 13.2g	46.2g	炭水化物 12.5g	45.5g
	ナトリウム 575mg	1015mg	ナトリウム 456mg	896mg	ナトリウム 710mg	1150mg	ナトリウム 545mg	985mg	ナトリウム 629mg	1069mg
	食塩相当量 1.5g	2.6g	食塩相当量 1.2g	2.3g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.6g	2.7g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鯖の照焼	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	ブリの磯辺焼	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ		まぐろカツ	麦
	キャベツのコンソメ煮	乳麦	ひじきと鶏ミンチの煮物	麦	大根の酢漬		肉入りうの花	乳麦	オニオンソテー	乳麦
	ナスの挽肉炒め	乳麦	さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え	卵麦	厚揚げのそぼろ煮	麦	白菜と竹輪の柚子胡椒和え	麦	れんこんと人参の甘露煮	麦
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	★味噌汁	麦	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け		★味噌汁	麦	マカロニサラダ	卵乳麦
	★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 257kcal	416kcal	エネルギー 234kcal	393kcal	エネルギー 225kcal	384kcal	エネルギー 189kcal	348kcal	エネルギー 298kcal	457kcal
	蛋白質 16.3g	20.0g	蛋白質 14.5g	18.2g	蛋白質 15.8g	19.5g	蛋白質 13.1g	16.8g	蛋白質 8.1g	11.8g
	脂 質 16.1g	16.8g	脂 質 11.7g	12.4g	脂 質 11.3g	12.0g	脂 質 9.1g	9.8g	脂 質 15.8g	16.5g
	炭水化物 13.3g	46.3g	炭水化物 18.6g	51.6g	炭水化物 13.6g	46.6g	炭水化物 15.5g	48.5g	炭水化物 29.9g	62.9g
	ナトリウム 938mg	1378mg	ナトリウム 882mg	1322mg	ナトリウム 698mg	1138mg	ナトリウム 825mg	1265mg	ナトリウム 621mg	1061mg
	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 2.2g	3.4g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 1.6g	2.7g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	オニオンソースハンバーグ	乳麦	鶏肉とさつま芋の韓国風炒め	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	サワラのごま焼	麦	厚揚げと豚肉の味噌煮	麦
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	春雨のピーナッツバター炒り卵	卵麦落	チンゲン菜ソテー	乳麦	人参のレモン煮	乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦
	きのこと油揚げの甘辛炒め	麦	おからのサラダ	卵乳麦か	鶏大豆	麦	豚バラもやし	麦	バンバンジーサラダ	乳麦
	ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦	★味噌汁	麦	切干と若芽のごま和え	麦	春雨とツナのサラダ	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 227kcal	386kcal	エネルギー 297kcal	456kcal	エネルギー 314kcal	473kcal	エネルギー 339kcal	498kcal	エネルギー 246kcal	405kcal
	蛋白質 13.2g	16.9g	蛋白質 8.9g	12.6g	蛋白質 13.5g	17.2g	蛋白質 16.8g	20.5g	蛋白質 16.1g	19.8g
	脂 質 9.5g	10.2g	脂 質 16.5g	17.2g	脂 質 18.6g	19.3g	脂 質 22.2g	22.9g	脂 質 11.6g	12.3g
	炭水化物 19.9g	52.9g	炭水化物 28.5g	61.5g	炭水化物 24.2g	57.2g	炭水化物 16.2g	49.2g	炭水化物 19.7g	52.7g
	ナトリウム 849mg	1289mg	ナトリウム 825mg	1265mg	ナトリウム 737mg	1177mg	ナトリウム 798mg	1238mg	ナトリウム 702mg	1142mg
	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 1.8g	2.9g
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 606kcal	1083kcal	エネルギー 633kcal	1110kcal	エネルギー 673kcal	1150kcal	エネルギー 644kcal	1121kcal	エネルギー 633kcal	1110kcal
	蛋白質 35.9g	47.0g	蛋白質 29.3g	40.4g	蛋白質 33.1g	44.2g	蛋白質 35.5g	46.6g	蛋白質 27.7g	38.8g
	脂 質 30.8g	32.9g	脂 質 32.7g	34.8g	脂 質 35.2g	37.3g	脂 質 35.8g	37.9g	脂 質 30.6g	32.7g
	炭水化物 45.5g	144.5g	炭水化物 57.4g	156.4g	炭水化物 55.6g	154.6g	炭水化物 44.9g	143.9g	炭水化物 62.1g	161.1g
	ナトリウム 2362mg	3682mg	ナトリウム 2163mg	3483mg	ナトリウム 2145mg	3465mg	ナトリウム 2168mg	3488mg	ナトリウム 1952mg	3272mg
	食塩相当量 6.1g	9.4g	食塩相当量 5.5g	8.9g	食塩相当量 5.5g	8.8g	食塩相当量 5.5g	8.8g	食塩相当量 5.0g	8.3g

★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。