「きざみ食」　週間献立表

	12月7日（月）		12月8日（火）		12月9日（水）		12月10日（木）		12月11日（金）	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	大根と鶏肉のごま味噌煮	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	肉じゃが煮	麦
	切干大根のカレーきんぴら	乳麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	ナスと麩の炒め煮	麦	鶏そぼろと大豆の煮物	麦
	一夜漬(白菜人参)	麦	キャベツと蒲鉾のおかか和え	麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	オクラのおかか和え梅風味	麦	大根とコーンの中華和え	麦か
	★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 74kcal	233kcal	エネルギー 111kcal	270kcal	エネルギー 137kcal	296kcal	エネルギー 164kcal	323kcal	エネルギー 177kcal	336kcal
	蛋白質 5.0g	8.7g	蛋白質 7.1g	10.8g	蛋白質 8.3g	12.0g	蛋白質 5.6g	9.3g	蛋白質 10.5g	14.2g
	脂 質 2.5g	3.2g	脂 質 2.5g	3.2g	脂 質 6.4g	7.1g	脂 質 10.8g	11.5g	脂 質 6.4g	7.1g
	炭水化物 8.2g	41.2g	炭水化物 15.5g	48.5g	炭水化物 13.4g	46.4g	炭水化物 11.8g	44.8g	炭水化物 18.8g	51.8g
	ナトリウム 687mg	1127mg	ナトリウム 515mg	955mg	ナトリウム 672mg	1112mg	ナトリウム 752mg	1192mg	ナトリウム 626mg	1066mg
	食塩相当量 1.7g	2.9g	食塩相当量 1.3g	2.4g	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 1.9g	3.0g	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	
	鶏肉のマーマレード煮	麦	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	鶏肉のコンソメ醤油炒め	乳麦	鯖の味噌煮		鶏のカレー照煮込み	麦
	オクラのペペロンチーノ		塩枝豆		じゃが芋のそぼろあん	麦	枝豆煮	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦
	豚バラと春雨のオイスター炒め	麦	蕪と揚げの煮物	麦	春雨のサラダ	卵乳麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ		豚肉と白菜のうま煮	麦
	青梗菜の中華和え	麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	★味噌汁	麦	マカロニのツナサラダ	卵乳麦	若芽と油揚げのおひたし	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 271kcal	430kcal	エネルギー 243kcal	402kcal	エネルギー 237kcal	396kcal	エネルギー 301kcal	460kcal	エネルギー 244kcal	403kcal
	蛋白質 12.0g	15.7g	蛋白質 7.4g	11.1g	蛋白質 8.3g	12.0g	蛋白質 19.3g	23.0g	蛋白質 15.7g	19.4g
	脂 質 15.8g	16.5g	脂 質 14.6g	15.3g	脂 質 12.2g	12.9g	脂 質 17.1g	17.8g	脂 質 13.7g	14.4g
	炭水化物 18.7g	51.7g	炭水化物 20.3g	53.3g	炭水化物 22.0g	55.0g	炭水化物 16.6g	49.6g	炭水化物 14.0g	47.0g
	ナトリウム 794mg	1234mg	ナトリウム 819mg	1259mg	ナトリウム 736mg	1176mg	ナトリウム 827mg	1267mg	ナトリウム 842mg	1282mg
	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.1g	3.3g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	海老カツ	卵乳麦え	ブリ塩焼き		麻婆豆腐	麦落か	田楽煮	麦	ホッケの幽庵焼	麦
	うま塩キャベツ	麦か	インゲンソテー	乳麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	ブロッコリーの卵とじ	卵乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦
	金時豆煮	麦	白菜と鶏肉のとろみ煮	麦	白菜と若芽のナムル	麦	菜の花とコーンのわさびマヨ和え	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦
	おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	たらこスパゲティ	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 307kcal	466kcal	エネルギー 267kcal	426kcal	エネルギー 216kcal	375kcal	エネルギー 187kcal	346kcal	エネルギー 230kcal	389kcal
	蛋白質 10.7g	14.4g	蛋白質 17.4g	21.1g	蛋白質 10.8g	14.5g	蛋白質 6.5g	10.2g	蛋白質 16.0g	19.7g
	脂 質 13.7g	14.4g	脂 質 15.7g	16.4g	脂 質 10.8g	11.5g	脂 質 10.3g	11.0g	脂 質 8.7g	9.4g
	炭水化物 37.1g	70.1g	炭水化物 13.8g	46.8g	炭水化物 20.1g	53.1g	炭水化物 19.0g	52.0g	炭水化物 18.8g	51.8g
	ナトリウム 539mg	979mg	ナトリウム 623mg	1063mg	ナトリウム 1005mg	1445mg	ナトリウム 876mg	1316mg	ナトリウム 668mg	1108mg
	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 2.6g	3.7g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 1.7g	2.8g
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 652kcal	1129kcal	エネルギー 621kcal	1098kcal	エネルギー 590kcal	1067kcal	エネルギー 652kcal	1129kcal	エネルギー 651kcal	1128kcal
	蛋白質 27.7g	38.8g	蛋白質 31.9g	43.0g	蛋白質 27.4g	38.5g	蛋白質 31.4g	42.5g	蛋白質 42.2g	53.3g
	脂 質 32.0g	34.1g	脂 質 32.8g	34.9g	脂 質 29.4g	31.5g	脂 質 38.2g	40.3g	脂 質 28.8g	30.9g
	炭水化物 64.0g	163.0g	炭水化物 49.6g	148.6g	炭水化物 55.5g	154.5g	炭水化物 47.4g	146.4g	炭水化物 51.6g	150.6g
	ナトリウム 2020mg	3340mg	ナトリウム 1957mg	3277mg	ナトリウム 2413mg	3733mg	ナトリウム 2455mg	3775mg	ナトリウム 2136mg	3456mg
	食塩相当量 5.1g	8.5g	食塩相当量 5.0g	8.3g	食塩相当量 6.2g	9.5g	食塩相当量 6.2g	9.5g	食塩相当量 5.4g	8.8g

★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。