

「刻み食」 週間献立表

	8月18日(月)		8月19日(火)		8月20日(水)		8月21日(木)		8月22日(金)						
朝	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦落	★全粥240g	麦落	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵麦					
	油揚げの玉子とじ	乳麦	大根と豚肉の甘辛煮	麦	鶏肉と大豆の生煮	麦	和風ポトフ	麦	寄せ豆腐のうすあん	麦					
食	ふきの含め煮	卵乳麦	きくらげとこんにやくの佃煮	麦落	竹輪のごま炒め	麦	キャベツの土佐煮	麦	人参しりしり	麦					
	さつま芋と大豆のマヨサラダ	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	白菜のスープ煮	麦	一夜漬(大根)	麦	麩と若芽の酢の物	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			
	エネルギー	198kcal	357kcal	エネルギー	174kcal	333kcal	エネルギー	163kcal	322kcal	エネルギー	148kcal	307kcal			
	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	2.6g	6.3g	蛋白質	6.1g	9.8g
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	0.6g	1.3g	脂質	8.8g	9.5g
	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	12.1g	45.1g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	11.0g	44.0g
	ナトリウム	494mg	934mg	ナトリウム	487mg	927mg	ナトリウム	649mg	1089mg	ナトリウム	500mg	940mg	ナトリウム	698mg	1138mg
	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g
昼	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦					
	夏野菜カレーのルー	麦	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	アジのカレー焼	麦	鶏団子のトマト煮	卵乳麦					
食	白菜と竹輪の煮びたし	麦	ツナじゃがバター	乳麦	担々風春雨	麦落	人参のきんぴら	麦	白菜と揚げの旨煮	麦					
	インゲンのごま和え	麦	切干と若芽のごま和え	麦	四色なます	麦	ナスの煮びたし	麦	じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵					
	★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			
	エネルギー	194kcal	353kcal	エネルギー	201kcal	360kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	218kcal	377kcal	エネルギー	276kcal	435kcal
	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	8.7g	12.4g
	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	14.8g	15.5g
	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	20.6g	53.6g	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	26.8g	59.8g
	ナトリウム	742mg	1182mg	ナトリウム	792mg	1232mg	ナトリウム	854mg	1294mg	ナトリウム	733mg	1173mg	ナトリウム	932mg	1372mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g
夕	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦					
	ブリの塩焼	麦	オニオンソースハンバーグ	卵乳麦	さば梅煮	麦	チーズささみフライ	乳麦	あぶらかれいみりん焼	麦					
食	人参のレモン煮	麦	オクラのペペロンチーノ	卵乳麦	麩と大根の煮物	麦	法蓮草ソテー	乳麦	竹輪の辛子炒め	麦					
	ネギ味噌炒め	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	キャベツサラダ	卵乳麦	高野豆腐の炒り煮	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦					
	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	オーロラマカロニサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	夏野菜の和え物	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			
	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	252kcal	411kcal	エネルギー	271kcal	430kcal	エネルギー	364kcal	523kcal	エネルギー	210kcal	369kcal
	蛋白質	17.3g	21.0g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	15.6g	19.3g
	脂質	11.3g	12.0g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	25.2g	25.9g	脂質	7.8g	8.5g
	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	21.9g	54.9g	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	18.5g	51.5g
	ナトリウム	714mg	1154mg	ナトリウム	836mg	1276mg	ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	765mg	1205mg	ナトリウム	697mg	1137mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	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			
	エネルギー	640kcal	1117kcal	エネルギー	627kcal	1104kcal	エネルギー	655kcal	1132kcal	エネルギー	650kcal	1127kcal	エネルギー	634kcal	1111kcal
	蛋白質	34.2g	45.3g	蛋白質	26.8g	37.9g	蛋白質	33.8g	44.9g	蛋白質	29.6g	40.7g	蛋白質	30.4g	41.5g
	脂質	32.2g	34.3g	脂質	34.1g	36.2g	脂質	35.7g	37.8g	脂質	37.5g	39.6g	脂質	31.4g	33.5g
	炭水化物	53.1g	152.1g	炭水化物	52.3g	151.3g	炭水化物	48.4g	147.4g	炭水化物	50.5g	149.5g	炭水化物	56.3g	155.3g
ナトリウム	1950mg	3270mg	ナトリウム	2115mg	3435mg	ナトリウム	2215mg	3535mg	ナトリウム	1998mg	3318mg	ナトリウム	2327mg	3647mg	
食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	6.0g	9.3g	

★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

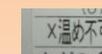


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「刻み食」 週間献立表

	8月25日(月)		8月26日(火)		8月27日(水)		8月28日(木)		8月29日(金)		
朝	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	
	厚揚げときこのおろし煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンの炒め物	麦	白菜と麩の玉子とじ ひじきと鶏ミンチの煮物 野菜のおひたし	麦	白身魚のしんじょう 切干大根とベーコンの煮物 キャベツの漬物柚子風味	麦	豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 きのこの佃煮	麦	大根と竹輪の煮物 白菜のとろみ煮 バジルポテトチキン	麦	
食	★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	
昼	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	
	赤魚の照焼	麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	ポークチャップ	乳麦	サバ塩焼き	麦	キーマカレーのルー	乳麦	
	人参グラッセ	乳麦	春雨のごま炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	枝豆と人参のあつさり煮	麦	切干とインゲンの煮物	麦	
	五色煮豆	卵乳麦	ポテコーンサラダ	卵乳麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	コールスローサラダ	卵乳麦	
	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	若芽とパインの酢の物	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	201kcal	360kcal	エネルギー	268kcal	427kcal	エネルギー	310kcal	469kcal	エネルギー	271kcal
	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	14.6g	18.3g	蛋白質	11.9g
	脂質	9.5g	10.2g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	18.9g
炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	24.5g	57.5g	炭水化物	24.4g	57.4g	炭水化物	14.9g	
ナトリウム	643mg	1083mg	ナトリウム	916mg	1356mg	ナトリウム	878mg	1318mg	ナトリウム	595mg	
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.5g	
夕	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦落	
	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	ハムカツ	乳麦	肉団子の根菜あんかけ	卵乳麦	鶏のごまタレ煮	麦	生姜焼き	麦落	
インゲンソテー	乳麦	さつぱりキャベツのレモン風味	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	オクラのペペロンチーノ	卵乳麦	ナスのオランダ煮	麦		
鶏のうま煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵乳麦	バンバンジーサラダ	乳麦	炒り豆腐	卵乳麦	菜の花とツナの辛子和え	麦		
玉子スパサラダ	卵乳麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	★味噌汁	麦	人参と春雨のサラダ	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	275kcal	434kcal	エネルギー	283kcal	442kcal	エネルギー	237kcal	396kcal	エネルギー	252kcal	
蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	15.2g	18.9g	蛋白質	14.4g	
脂質	14.9g	15.6g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	12.6g	
炭水化物	24.6g	57.6g	炭水化物	23.4g	56.4g	炭水化物	24.0g	57.0g	炭水化物	19.4g	
ナトリウム	895mg	1335mg	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	785mg	1225mg	ナトリウム	825mg	
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	
合計	★全粥240g	フルセット	★全粥240g	フルセット	★全粥240g	フルセット	★全粥240g	フルセット	★全粥240g	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	栄養価	おかずセット フルセット	
エネルギー	600kcal	1077kcal	エネルギー	664kcal	1141kcal	エネルギー	653kcal	1130kcal	エネルギー	643kcal	
蛋白質	31.5g	42.6g	蛋白質	28.3g	39.4g	蛋白質	33.4g	44.5g	蛋白質	32.9g	
脂質	29.1g	31.2g	脂質	34.5g	36.6g	脂質	32.4g	34.5g	脂質	36.4g	
炭水化物	52.8g	151.8g	炭水化物	58.3g	157.3g	炭水化物	57.7g	156.7g	炭水化物	46.0g	
ナトリウム	2146mg	3466mg	ナトリウム	2292mg	3612mg	ナトリウム	2298mg	3618mg	ナトリウム	1934mg	
食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	4.9g	

★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

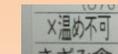


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「刻み食」 週間献立表

	9月1日(月)		9月2日(火)		9月3日(水)		9月4日(木)		9月5日(金)		
朝 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	
	がんと白菜の煮物	麦	大根と鶏肉のごま味噌煮	麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	里芋のそぼろ煮	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	
	中華うま煮	卵乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	ごぼう大豆	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	
	蕪と柚子の甘酢漬	麦	ポテトマサラダ	卵乳麦	若芽の柚子胡椒おろし和え	麦	三色炒め煮	麦落	大根の酢醤油漬	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	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット
エネルギー	147kcal	306kcal	エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	156kcal	
たんぱく質	6.7g	10.4g	たんぱく質	8.9g	12.6g	たんぱく質	8.6g	12.3g	たんぱく質	9.3g	
脂質	7.8g	8.5g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	2.8g	
炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	10.5g	43.5g	炭水化物	22.5g	
ナトリウム	748mg	1188mg	ナトリウム	570mg	1010mg	ナトリウム	663mg	1103mg	ナトリウム	803mg	
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	
昼 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	
	ホッケのごま焼	麦	ポーグジンジャー	麦	あぶらかれい味噌煮	麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	ささみ大葉フライ	麦	
	菜の花	麦	麩の野菜あんかけ	麦	塩枝豆	麦	大根麻婆	麦落	人参のきな粉和え	麦	
	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	たたきごぼう	麦	キャベツと春雨のカレー炒め	乳麦	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦	春雨とめかぶのチャプチェ	麦	
	枝豆とコーンのサラダ	麦	★味噌汁	麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	オクラとツナの辛み和え	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	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	
エネルギー	207kcal	366kcal	エネルギー	213kcal	372kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	329kcal	
たんぱく質	15.5g	19.2g	たんぱく質	10.4g	14.1g	たんぱく質	18.3g	22.0g	たんぱく質	12.2g	
脂質	9.5g	10.2g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	24.7g	
炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	22.6g	55.6g	炭水化物	23.7g	56.7g	炭水化物	13.8g	
ナトリウム	686mg	1126mg	ナトリウム	804mg	1244mg	ナトリウム	929mg	1369mg	ナトリウム	902mg	
食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	
	豚肉のブルコギ風	麦	サワラの磯辺焼	麦	チキンピカタ	卵麦	アジの幽庵焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	人参グラッセ	乳麦	切干大根のバジル炒め	乳麦	大根の酢漬	麦	ピーマンのおかか和え	麦	
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	豆腐としめじのとりみ煮	麦	ポテトチキン	卵乳麦	
	★味噌汁	麦	和風スパゲティ	乳麦	★味噌汁	麦	マカロニマリネサラダ	卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	
	★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	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	
エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	265kcal	424kcal	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	203kcal	
たんぱく質	11.5g	15.2g	たんぱく質	19.0g	22.7g	たんぱく質	10.2g	13.9g	たんぱく質	13.2g	
脂質	13.8g	14.5g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	7.4g	
炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	18.4g	
ナトリウム	913mg	1353mg	ナトリウム	886mg	1326mg	ナトリウム	759mg	1199mg	ナトリウム	695mg	
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	
合 計	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット
	エネルギー	605kcal	1082kcal	エネルギー	654kcal	1131kcal	エネルギー	658kcal	1135kcal	エネルギー	688kcal
	たんぱく質	33.7g	44.8g	たんぱく質	38.3g	49.4g	たんぱく質	37.1g	48.2g	たんぱく質	34.7g
	脂質	31.1g	33.2g	脂質	28.8g	30.9g	脂質	34.3g	36.4g	脂質	34.9g
	炭水化物	47.2g	146.2g	炭水化物	58.5g	157.5g	炭水化物	50.1g	149.1g	炭水化物	54.7g
	ナトリウム	2347mg	3667mg	ナトリウム	2260mg	3580mg	ナトリウム	2351mg	3671mg	ナトリウム	2400mg
食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	6.1g	

★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

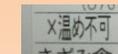


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。