

「刻み食」 週間献立表

	8月3日(月)			8月4日(火)			8月5日(水)			8月6日(木)			8月7日(金)		
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚肉と大根のピリ辛煮			野菜とハムの玉子炒め			鶏大豆			豚肉と大根の煮物			鶏じゃが煮		
	パスタのクリーム煮			ぜんまいとミンチの煮物			南瓜の柚子そぼろあん			なめことじゃが芋の煮物			ナスの油炒め		
	白菜のスープ煮			白花豆煮			大根のあっさり生姜漬			たたきごぼう			切干とツナの明太サラダ		
食	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁		
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	サワラのごま醤油焼			バーベキューチキン			白身魚の味噌煮			鶏の天ぷら			照焼ハンバーグ		
	人参のきんぴら			枝豆のペペロンチーノ風			菜の花			天ぷらのタレ			赤ピーマンと玉ねぎのソテー		
	春雨の五目炒め			里芋のかに風あんかけ			枝豆入り麻婆なす			人参のレモン煮			鶏肉と蓮根の青のり炒め		
食	菜の花としめじの和え物			竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え			バンサンスー			豚肉のチリソース炒め			春雨の中華和え		
	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			法蓮草とひじきのナムル			★味噌汁		
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん			豚肉と青梗菜のカレー炒め			ハッシュドボークのルー			肉団子の柚子風味野菜あん			ホキの青じそ焼		
	インゲンソテー			キャベツと油揚げの味噌煮			麩の野菜あんかけ			鶏ミンチと小松菜の煮物			塩枝豆		
	揚げナスの煮物			切干と人参のハリハリ			キャベツと若芽のマヨネーズ和え			パスタのサラダ			炒り豆腐		
食	梅和えスパゲティ			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			キャベツと竹輪のおかか和え		
	★味噌汁												★味噌汁		
合	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん			豚肉と青梗菜のカレー炒め			ハッシュドボークのルー			肉団子の柚子風味野菜あん			ホキの青じそ焼		
	インゲンソテー			キャベツと油揚げの味噌煮			麩の野菜あんかけ			鶏ミンチと小松菜の煮物			塩枝豆		
	揚げナスの煮物			切干と人参のハリハリ			キャベツと若芽のマヨネーズ和え			パスタのサラダ			炒り豆腐		
計	梅和えスパゲティ			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			キャベツと竹輪のおかか和え		
	★味噌汁												★味噌汁		

★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



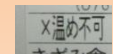
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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10日(月)		8月11日(火)		8月12日(水)		8月13日(木)		8月14日(金)	
朝	食	★全粥240g 厚焼玉子 切干大根煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 麩の甘酢炒め きのこの佃煮 ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ ポテトチキン キャロットラペ ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツとしらすの卵とじ 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	157kcal	エネルギー	150kcal	エネルギー	98kcal	エネルギー	218kcal	エネルギー	85kcal
		蛋白質	8.4g	蛋白質	9.0g	蛋白質	4.8g	蛋白質	6.7g	蛋白質	6.0g
		脂質	7.4g	脂質	5.9g	脂質	3.1g	脂質	13.9g	脂質	3.7g
昼	食	★全粥240g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 高野豆腐の味噌煮 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め ひじきの具だくさん煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツの和風煮 菜の花 金時豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★全粥240g 肉じゃが 切干と挽肉のオイスター炒め オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	192kcal	エネルギー	277kcal	エネルギー	197kcal	エネルギー	242kcal	エネルギー	186kcal
		蛋白質	12.7g	蛋白質	11.3g	蛋白質	10.5g	蛋白質	7.8g	蛋白質	11.4g
		脂質	9.1g	脂質	14.1g	脂質	9.8g	脂質	10.0g	脂質	7.6g
夕	食	★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 人参煮 大根麻婆 春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鯖のごま焼 竹輪の辛子炒め 白菜と青梗菜の塩あんかけ わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		★全粥240g やわらかメンチカツ 人参のきな粉和え 鶏肉のすき焼煮 たらこスパゲティ ★味噌汁		★全粥240g モウカ煮付け 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g ヤンニョムチキン風 ピーマンソテー ひじきと大豆の煮物 ミックスマカロニサラダ ★味噌汁	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	284kcal	エネルギー	271kcal	エネルギー	359kcal	エネルギー	217kcal	エネルギー	325kcal
		蛋白質	11.0g	蛋白質	13.8g	蛋白質	11.7g	蛋白質	13.8g	蛋白質	14.7g
		脂質	17.2g	脂質	18.6g	脂質	20.6g	脂質	11.3g	脂質	19.1g
合	計	★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 人参煮 大根麻婆 春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鯖のごま焼 竹輪の辛子炒め 白菜と青梗菜の塩あんかけ わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		★全粥240g やわらかメンチカツ 人参のきな粉和え 鶏肉のすき焼煮 たらこスパゲティ ★味噌汁		★全粥240g モウカ煮付け 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g ヤンニョムチキン風 ピーマンソテー ひじきと大豆の煮物 ミックスマカロニサラダ ★味噌汁	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	633kcal	エネルギー	698kcal	エネルギー	654kcal	エネルギー	677kcal	エネルギー	596kcal
		蛋白質	32.1g	蛋白質	34.1g	蛋白質	27.0g	蛋白質	28.3g	蛋白質	32.1g
		脂質	33.7g	脂質	38.6g	脂質	33.5g	脂質	35.2g	脂質	30.4g

★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



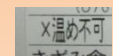
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

「刻み食」 週間献立表

8月17日(月)			8月18日(火)			8月19日(水)			8月20日(木)			8月21日(金)				
朝	★全粥240g 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		卵麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根のピリ辛煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		麦 麦 麦落 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 一夜漬(大根) ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 人参しりしり 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		卵麦 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	198kcal	357kcal	エネルギー	161kcal	320kcal	エネルギー	163kcal	322kcal	エネルギー	68kcal	227kcal	エネルギー	152kcal	311kcal	
	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	2.5g	6.2g	蛋白質	5.8g	9.5g	
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	0.6g	1.3g	脂質	8.7g	9.4g	
食	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	12.4g	45.4g	
	ナトリウム	495mg	935mg	ナトリウム	538mg	978mg	ナトリウム	649mg	1089mg	ナトリウム	501mg	941mg	ナトリウム	637mg	1077mg	
	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
	★全粥240g 夏野菜カレーのルー 豚肉と白菜のうま煮 インゲンのごま和え ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 山口県の子キンチキンごぼう ツナじゃがバター 切干と若芽のごま和え ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ 担々風春雨 四色なます ★味噌汁		麦落 麦 麦	★全粥240g アジのカレー焼 人参のきんぴら ナスの煮びたし 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁		麦 麦 麦	★全粥240g 鶏団子のトマト煮 白菜と揚げの旨煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵 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	239kcal	398kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	220kcal	379kcal	エネルギー	276kcal	435kcal	
	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	12.7g	16.4g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	8.7g	12.4g	
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	14.8g	15.5g	
	炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	22.7g	55.7g	炭水化物	20.6g	53.6g	炭水化物	15.5g	48.5g	炭水化物	26.8g	59.8g	
	ナトリウム	736mg	1176mg	ナトリウム	828mg	1268mg	ナトリウム	856mg	1296mg	ナトリウム	736mg	1176mg	ナトリウム	932mg	1372mg	
食	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	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	
	★全粥240g クリーミーコロッケ 人参のレモン煮 ネギ味噌炒め ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		卵乳麦か 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g オニオンソースハンバーグ 法蓮草ソテー ひじきとベーコンの煮物 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ホッケの幽庵焼 枝豆のベベロンチーノ風 高野豆腐の炒り煮 キャベツサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ささみ大葉フライ ピーマンのおかか和え 麩と大根の煮物 スパゲティサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g スケソウダラの煮付け 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のオイスター炒め 夏野菜の和え物 ★味噌汁		麦 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	243kcal	402kcal	エネルギー	249kcal	408kcal	エネルギー	236kcal	395kcal	エネルギー	327kcal	486kcal	エネルギー	228kcal	387kcal	
	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	13.9g	17.6g	
夕	脂質	10.6g	11.3g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	7.8g	8.5g	
	炭水化物	27.7g	60.7g	炭水化物	22.0g	55.0g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	25.9g	58.9g	炭水化物	23.6g	56.6g	
	ナトリウム	716mg	1156mg	ナトリウム	852mg	1292mg	ナトリウム	656mg	1096mg	ナトリウム	673mg	1113mg	ナトリウム	965mg	1405mg	
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.5g	3.6g	
	★全粥240g エネルギー		243kcal	402kcal	★全粥240g エネルギー	249kcal	408kcal	★全粥240g エネルギー	236kcal	395kcal	★全粥240g エネルギー	327kcal	486kcal	★全粥240g エネルギー	228kcal	387kcal
合	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	13.9g	17.6g	
	脂質	10.6g	11.3g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	7.8g	8.5g	
	炭水化物	27.7g	60.7g	炭水化物	22.0g	55.0g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	25.9g	58.9g	炭水化物	23.6g	56.6g	
	ナトリウム	716mg	1156mg	ナトリウム	852mg	1292mg	ナトリウム	656mg	1096mg	ナトリウム	673mg	1113mg	ナトリウム	965mg	1405mg	
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.5g	3.6g	
計	★全粥240g エネルギー		243kcal	402kcal	★全粥240g エネルギー	249kcal	408kcal	★全粥240g エネルギー	236kcal	395kcal	★全粥240g エネルギー	327kcal	486kcal	★全粥240g エネルギー	228kcal	387kcal
	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	13.9g	17.6g	
	脂質	10.6g	11.3g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	7.8g	8.5g	
	炭水化物	27.7g	60.7g	炭水化物	22.0g	55.0g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	25.9g	58.9g	炭水化物	23.6g	56.6g	
	ナトリウム	716mg	1156mg	ナトリウム	852mg	1292mg	ナトリウム	656mg	1096mg	ナトリウム	673mg	1113mg	ナトリウム	965mg	1405mg	
★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

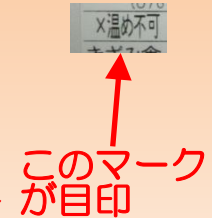


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。