

「刻み食」 週間献立表

	11月19日(月)		11月20日(火)		11月21日(水)		11月22日(木)		11月23日(金)	
朝 食	★全粥240g 野菜と玉子のマヨネーズ和え スパマト炒め キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 焼豆腐の含め煮 カラフルサラダ 大根の塩昆布和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 厚焼玉子 ふきのきんぴら なめこ煮 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g がんと白菜の煮物 さつま芋のレモン煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 キャベツの土佐煮 人参の炒りたら子 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
昼 食	★全粥240g プリの塩焼 きのこソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 餃子・焼売セット 中華うま煮 三色和え ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 ピーマンソテー 切干とインゲンの煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 野菜たっぷり中華丼の具 ひじきの炒り煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦え 麦 麦落 麦	★全粥240g アジのみりん焼 塩枝豆 五色きんぴら 青菜のわさび和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
夕 食	★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 キヌサヤ ベーコンと野菜のソテー オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 乳麦落 麦	★全粥240g 鶏のごまタレ煮 菜の花のソテー 白菜と油揚げの味噌煮 玉子スパサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g おでん 鮭と豚肉のチャンプルー かぼきんサラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 鯖の味噌煮 人参グラッセ 春雨としめじの炒め物 ブロッコリーのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g つくねの照り焼き チンゲン菜ソテー 豆腐のかに風あんかけ 若芽の酢味噌和え ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
合 計	★全粥240g おかずセット	フルセット	★全粥240g おかずセット	フルセット	★全粥240g おかずセット	フルセット	★全粥240g おかずセット	フルセット	★全粥240g おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分

★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



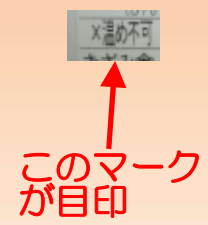
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。