

「刻み食」 週間献立表

	12月14日(月)			12月15日(火)			12月16日(水)			12月17日(木)			12月18日(金)		
朝 食	★全粥240g <small>豚肉としめじの生姜バター風味</small>	卵乳麦	スクランブルエッグ	★全粥240g	卵乳	鶏大豆	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	白身魚のしんじょう	卵麦	★全粥240g	卵麦	白身魚のしんじょう	卵麦
	ふきの含め煮	乳麦	スパゲティイタリアン	ふきの含め煮	卵乳麦	白菜と若布の煮物	ふきの含め煮	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	ひじきと大豆の煮物	ふきの含め煮	麦	ひじきと大豆の煮物	麦
	キャベツサラダ	卵乳麦	法蓮草ソテー	キャベツサラダ	乳麦	一夜漬(大根・昆布)	キャベツサラダ	麦	カリフラワーの甘酢漬	麦	キャベツの漬物柚子風味	キャベツサラダ	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	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	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	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	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	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	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	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g	★全粥240g		★全粥240g	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	★全粥240g		★全粥240g	
	メンチカツ	乳麦	さばみりん干焼	メンチカツ	麦	和風唐揚げ	メンチカツ	麦	ホッケの照焼	麦	やわらかチキンのガーリックマト仕立て	メンチカツ	乳麦	やわらかチキンのガーリックマト仕立て	乳麦
	インゲンソテー	乳麦	人参グラッセ	インゲンソテー	乳麦	ピーマンソテー	インゲンソテー	卵乳麦	きのこソテー	乳麦	オクラのペペロンチーノ	インゲンソテー	麦	オクラのペペロンチーノ	麦
	肉入りうの花	乳麦	切干と焼肉のオイスター炒め	肉入りうの花	麦	豆腐の柚子あんかけ	肉入りうの花	麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	白菜のスープ煮	肉入りうの花	麦	白菜のスープ煮	乳麦
	春雨の中華和え	卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え	春雨の中華和え	麦落	なすの中華風南蛮漬	春雨の中華和え	麦	じゃが芋の中華風サラダ	麦	ブロッコリーのサラダ	春雨の中華和え	麦	ブロッコリーのサラダ	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	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	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	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	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	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	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	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g	★全粥240g		★全粥240g	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	★全粥240g		★全粥240g	
	鶏肉のレモン風味焼		田楽煮	鶏肉のレモン風味焼	麦	白身魚の生姜煮	鶏肉のレモン風味焼	麦	肉カボチャ	麦	カルビ丼の具	鶏肉のレモン風味焼	麦落	カルビ丼の具	麦落
	チンゲン菜ソテー	乳麦	豚肉と野菜の生姜炒め	チンゲン菜ソテー	麦	スナックえんどう	チンゲン菜ソテー	麦	春雨の五目炒め	卵乳麦	里芋のかに風あんかけ	チンゲン菜ソテー	卵麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦
	麩の野菜あんかけ	麦	春菊のごまポン酢和え	麩の野菜あんかけ	麦	牛肉と根菜の煮物	麩の野菜あんかけ	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	若芽の酢の物	麩の野菜あんかけ	麦	若芽の酢の物	麦
	白花豆煮	麦	★味噌汁	白花豆煮	麦	マリネサラダ	白花豆煮	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	白花豆煮	麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	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	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	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	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	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	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	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
合 計	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	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	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	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	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	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	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	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。