

「刻み食」 週間献立表

	1月4日(月)		1月5日(火)		1月6日(水)		1月7日(木)		1月8日(金)	
朝 食	★全粥240g 筑前煮 さつま揚げと小松菜の煮びたし 昆布の佃煮 ★味噌汁	麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g ネギ味噌炒め 蕪のそぼろ煮 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉とふきのしぐれ煮 チンゲン菜の明太炒め 大根とひじきの煮物 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 麩の野菜あんかけ 椎茸昆布 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 れんこんと人参の甘露煮 切干とインゲンの煮物 ★味噌汁	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 プリの照焼 厚焼玉子 かまぼこ 炊き合せ 黒豆煮 ★味噌汁	麦 卵麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 中華丼の具 麩の玉子とじ マーボ春雨 ★味噌汁	麦え 卵乳麦 麦落 麦	★全粥240g サワラのごま醤油焼 人参のきんぴら さつま芋の土佐煮 若竹煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g チキンピカタ チンゲン菜ソテー 赤玉南瓜煮 白菜のスープ煮 ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g ます白糍焼 塩枝豆 ナスの挽肉炒め ひじき煮 ★味噌汁	麦 麦 乳麦 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	
夕 食	★全粥240g ポークジンジャー 豆腐の柚子あんかけ 豚挽き肉と切干大根の煮物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 和風唐揚げ 青じそパスタ 野菜の酒粕煮 油揚げと菜の花の煮物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 法蓮草ソテー ウインナーときのこの炒め物 ごぼう大豆 ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鯖のレモンバター焼き ピーマンソテー ひき肉と里芋の味噌煮 大根と人参のきんぴら ★味噌汁	麦 卵乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 田楽煮 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨のごま炒め ★味噌汁	麦 麦 卵麦 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 筑前煮 さつま揚げと小松菜の煮びたし 昆布の佃煮 ★味噌汁	麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g ネギ味噌炒め 蕪のそぼろ煮 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉とふきのしぐれ煮 チンゲン菜の明太炒め 大根とひじきの煮物 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 麩の野菜あんかけ 椎茸昆布 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 れんこんと人参の甘露煮 切干とインゲンの煮物 ★味噌汁	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	

★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

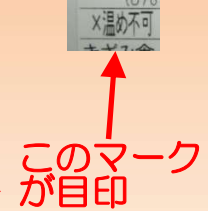


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。