

「刻み食」 週間献立表

	1月11日(月)		1月12日(火)		1月13日(水)		1月14日(木)		1月15日(金)	
朝 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	★全粥240g
	焼豆腐の含め煮	竹輪とジャガ芋の玉子とじ	がんと白菜の煮物	がんと白菜の煮物	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	じゃが芋デミグラスソース	卵麦	じゃが芋デミグラスソース	卵麦
	切干大根煮	鶏ミンチと小松菜の煮物	さつま芋の甘露煮	さつま芋の甘露煮	白菜と若布の煮物	麦	コーンと挽肉の炒め物	麦	コーンと挽肉の炒め物	麦
	一夜漬(白菜・人参)	大根の甘酢漬け	キャベツの塩昆布和え	キャベツの塩昆布和え	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	フロッキーのカニカママヨネーズ	卵乳麦	フロッキーのカニカママヨネーズ	卵乳麦
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	麦	★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
	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
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
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	★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
	白菜煮込みハンバーグ	乳麦	ホッケの幽庵焼	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	アジの昆布醤油焼	麦	豚肉のおろし煮	麦
	菜の花のツナ炒め	卵乳麦	人参グラッセ	乳麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	塩枝豆	麦	きんぴられんこん	麦
	南瓜サラダ	卵乳麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦落	カリフラワーの甘酢漬け	麦	肉じゃが煮	麦	菜の花としめじの和え物	麦
	★味噌汁	麦	インゲンのごま和え	麦	★味噌汁	麦	野菜のごま和え	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
	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
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
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	★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
	サーモンフライ	卵麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	マイルドカレーのルー	乳麦か	鶏肉の韓国風炒め	麦落	赤魚のごま醤油焼	麦
	アスパラ	麦	ふきと人参の甘露煮	麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	切干と小松菜の煮物	麦	オニオンソテー	乳麦
	パスタのトマトカレー炒め	乳麦	バンサンスー	卵乳麦	コールスローサラダ	卵麦	さつま芋とツナの青じそサラダ	卵乳麦	五色煮豆	卵麦
	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	和風スパゲッティ	乳麦
	★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
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	
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
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	★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
	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
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	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

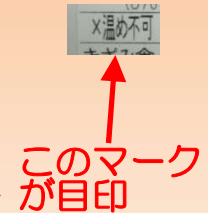


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。