

# 「刻み食」 週間献立表

	12月28日(月)		12月29日(火)		12月30日(水)		12月31日(木)		1月1日(金)		
朝 食	★全粥240g	がんもどきの含め煮	★全粥240g	寄せ豆腐のうすあん	★全粥240g	春菊と厚揚げの煮物	★全粥240g	牛ごぼうの生姜煮	★全粥240g	スクランブルエッグ	
		大豆と椎茸の煮物		きんぴられんこん		さつま揚げの味噌炒め		大豆と人参の煮物		マカロニトマト炒め	
		人参の炒りたら子		なめこ昆布		キャベツの土佐煮		カリフラワーの煮物		インゲンと人参のグラッセ	
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
	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
	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	
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	
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	照焼チキン	★全粥240g	白糸たら味噌粕焼	★全粥240g	トマト煮込みハンバーグ	★全粥240g	アジのみりん焼	★全粥240g	ハーブチキンソテー	
		チンゲン菜ソテー		人参のきんぴら		スパソテー		チンゲン菜とピーマンのソテー		オニオンソテー	
		ベーコンと野菜のソテー		豚肉と大根の煮物		鶏肉と野菜の中華炒め		ツナあつさり煮		麩と豚肉のチャンプルー	
		ミネストローネ		ナスの油炒め		ぜんまいとミンチの煮物		れんこんと油揚げの煮物		法蓮草と油揚げの煮物	
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
	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
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	
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	
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	メバルのバジルオリーブ焼	★全粥240g	えびカツ	★全粥240g	鶏のカレー照煮込み	★全粥240g	豚肉のおろし煮	★全粥240g	白身魚の青じそ焼	
		コーンソテー		キャベツとインゲンのソテー		ピーマンソテー		厚揚げとふきの煮物		きのこソテー	
		豚肉としめじの生姜炒め		チャブチェ		五目うの花		竹輪のごま炒め		ひき肉と豆腐のうま煮	
		高野豆腐の味噌煮		白菜と若布の煮物		ひじきとベーコンの煮物		★味噌汁		竹の子と人参のおかか煮	
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
	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
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	
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	
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
	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
	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
	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

★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

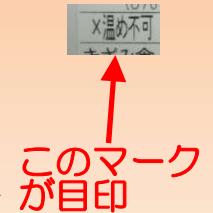


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。