

「刻み食」 週間献立表

	2月22日(月)		2月23日(火)		2月24日(水)		2月25日(木)		2月26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	鶏肉と大豆の生姜煮	豚肉と冬野菜の味噌炒め	豚肉と冬野菜の味噌炒め	牛肉とふきのしぐれ煮	牛肉とふきのしぐれ煮	鶏ミンチと小松菜の煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物
	竹の子と人参のおかか煮	三色炒め煮	青菜と高野豆腐の煮物	青菜と高野豆腐の煮物	一夜漬(白菜・人参)	一夜漬(白菜・人参)	ウインナーときこの炒め物	ウインナーときこの炒め物	ウインナーときこの炒め物	ウインナーときこの炒め物
	マリーネサラダ	若芽としらすのおひたし	人参の炒りたら子	人参の炒りたら子	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★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
	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
	トマト煮込みハンバーグ	メバルのバジルオリーブ焼	鶏肉のレモン風味焼	鶏肉のレモン風味焼	アジの昆布醤油焼	アジの昆布醤油焼	人参グラッセ	人参グラッセ	和風唐揚げ	和風唐揚げ
	アスパラ	チンゲン菜とピーマンのソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	人参グラッセ	人参グラッセ	豚肉豆腐	豚肉豆腐	青じそパスタ	青じそパスタ
	麩と豚肉のチャンプルー	さつま揚げの味噌炒め	スパゲティイタリアン	スパゲティイタリアン	豚肉豆腐	豚肉豆腐	インゲンとツナのマスタード和え	インゲンとツナのマスタード和え	さつま揚げと小松菜の煮ひたし	さつま揚げと小松菜の煮ひたし
	菜の花とひじきのごま和え	きくらげの甘酢和え	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★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
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
	メンチカツ	乳麦	麻婆豆腐	麦落か	プリの塩焼	ミックスカレーのルー	ミックスカレーのルー	赤魚のごま醤油焼	赤魚のごま醤油焼	大根の酢漬
	バジルスパ	乳麦	豚肉ジャガ煮	麦	ピーマンのおかか和え	切干と小松菜の煮物	切干と小松菜の煮物	肉入りうの花	肉入りうの花	豚肉とじゃが芋の昆布煮
	牛肉と根菜の煮物	麦	蒸し野菜の塩こうじ和え	麦	ジャーマンポテト	乳麦	肉入りうの花	肉入りうの花	豚肉とじゃが芋の昆布煮	豚肉とじゃが芋の昆布煮
	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★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
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
	トマト煮込みハンバーグ	メバルのバジルオリーブ焼	鶏肉のレモン風味焼	鶏肉のレモン風味焼	アジの昆布醤油焼	アジの昆布醤油焼	人参グラッセ	人参グラッセ	和風唐揚げ	和風唐揚げ
	アスパラ	チンゲン菜とピーマンのソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	人参グラッセ	人参グラッセ	豚肉豆腐	豚肉豆腐	青じそパスタ	青じそパスタ
	麩と豚肉のチャンプルー	さつま揚げの味噌炒め	スパゲティイタリアン	スパゲティイタリアン	豚肉豆腐	豚肉豆腐	インゲンとツナのマスタード和え	インゲンとツナのマスタード和え	さつま揚げと小松菜の煮ひたし	さつま揚げと小松菜の煮ひたし
	菜の花とひじきのごま和え	きくらげの甘酢和え	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★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
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

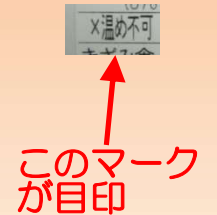


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。