

「刻み食」 週間献立表

	3月1日(月)		3月2日(火)		3月3日(水)		3月4日(木)		3月5日(金)			
朝 食	★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 菜の花のツナ炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦 麦 ★味噌汁		★全粥240g ミートインオムレツ れんこんと油揚げの煮物 ポテトマサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 ★味噌汁		★全粥240g 豚肉としめじの生姜バター風味 きんぴら 菜の花のおひたし ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 ★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 鶏肉のマーレード煮 キヌサヤ ホイコーロー パスタのサラダ ★味噌汁		麦 豚生姜焼き丼の具 豆腐としめじのとりみ煮 煮生酢 ★味噌汁		★全粥240g 鯖のごま焼き 塩枝豆 ブロッコリーの煮物 春雨の酢の物 ★味噌汁		麦 麦落 麦 麦 麦 ★味噌汁		★全粥240g 鶏の酒蒸し香味ソース 人参グラッセ 厚揚げとふきの煮物 黒オリーブとツナのポテトサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦 ★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		
	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 サワラのバジルオリーブ焼 ピーマンソテー 白菜と麩の玉子とじ 法蓮草ときのこのおひたし ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦 麦 ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て アスパラ 竹輪と菜の花の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦 麦 ★味噌汁		★全粥240g 鶏団子のケチャップ煮 スナッフえんどう 中華うま煮 白菜と若芽のナムル ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦 麦 ★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		
	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	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

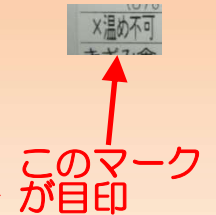


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。