

「刻み食」 週間献立表

	7月12日(月)		7月13日(火)		7月14日(水)		7月15日(木)		7月16日(金)	
朝 食	★全粥240g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ぜんまいとミンチの煮物 白菜の梅しそマヨネーズ和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 厚焼玉子 ひじき煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 インゲンと人参のグラッセ ごぼうの柚子風味 ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g チーズオムレツ 法蓮草ソテー キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦落 麦	★全粥240g 食べるトマトスープ パスタのクリーム煮 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁	乳麦 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	
昼 食	★全粥240g 太刀魚の青じそ焼 人参のきんぴら 豚肉ときくらげの卵炒め オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁	麦 麦 卵 麦 麦	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み キヌサヤ 野菜の味噌煮込み レインボーサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ブリの磯辺焼 きのこソテー 麩の野菜あんかけ 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 油揚げと菜の花の煮物 春雨フルーツサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ホッケのごま焼 塩枝豆 中華うま煮 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 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 ロールキャベツのトマト煮込み ブロッコリー ツナと大豆の炒め煮 南瓜サラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g えびカツ アスパラ 白菜の煮びたし 法蓮草のごま和え ★味噌汁	麦え 麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g ハニーマスタードチキン ミックソテー ベーコンと野菜のソテー キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g さばみりん干焼 ピーマンのおかか和え 蕪のそぼろ煮 野菜のおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 里芋のかに風あんかけ れんこんサラダ ★味噌汁	乳麦 卵麦 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 栄養価	★全粥240g 栄養価	★全粥240g 栄養価	★全粥240g 栄養価	★全粥240g 栄養価	★全粥240g 栄養価	★全粥240g 栄養価	★全粥240g 栄養価	★全粥240g 栄養価	★全粥240g 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。