

「刻み食」 週間献立表

| | 7月26日(月) | | 7月27日(火) | | 7月28日(水) | | 7月29日(木) | | 7月30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 | 焼豆腐の含め煮 | 焼豆腐の含め煮 | 焼豆腐の含め煮 | 焼豆腐の含め煮 | 焼豆腐の含め煮 | 焼豆腐の含め煮 | 焼豆腐の含め煮 | 焼豆腐の含め煮 | 焼豆腐の含め煮 |
| | 白菜のスープ煮 | 白菜のスープ煮 | 白菜のスープ煮 | 白菜のスープ煮 | 白菜のスープ煮 | 白菜のスープ煮 | 白菜のスープ煮 | 白菜のスープ煮 | 白菜のスープ煮 | 白菜のスープ煮 |
| | さつま芋とツナの青じそサラダ | さつま芋とツナの青じそサラダ | さつま芋とツナの青じそサラダ | さつま芋とツナの青じそサラダ | さつま芋とツナの青じそサラダ | さつま芋とツナの青じそサラダ | さつま芋とツナの青じそサラダ | さつま芋とツナの青じそサラダ | さつま芋とツナの青じそサラダ | さつま芋とツナの青じそサラダ |
| | ★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 |
| 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 |
| | 鯖の磯辺焼き | 鯖の磯辺焼き | 鯖の磯辺焼き | 鯖の磯辺焼き | 鯖の磯辺焼き | 鯖の磯辺焼き | 鯖の磯辺焼き | 鯖の磯辺焼き | 鯖の磯辺焼き | 鯖の磯辺焼き |
| | 大根の酢漬 | 大根の酢漬 | 大根の酢漬 | 大根の酢漬 | 大根の酢漬 | 大根の酢漬 | 大根の酢漬 | 大根の酢漬 | 大根の酢漬 | 大根の酢漬 |
| | ひじき煮 | ひじき煮 | ひじき煮 | ひじき煮 | ひじき煮 | ひじき煮 | ひじき煮 | ひじき煮 | ひじき煮 | ひじき煮 |
| | 菜の花と錦糸玉子のおひたし | 菜の花と錦糸玉子のおひたし | 菜の花と錦糸玉子のおひたし | 菜の花と錦糸玉子のおひたし | 菜の花と錦糸玉子のおひたし | 菜の花と錦糸玉子のおひたし | 菜の花と錦糸玉子のおひたし | 菜の花と錦糸玉子のおひたし | 菜の花と錦糸玉子のおひたし | 菜の花と錦糸玉子のおひたし |
| | ★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 |
| 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 |
| | 鶏のごまタレ煮 | 鶏のごまタレ煮 | 鶏のごまタレ煮 | 鶏のごまタレ煮 | 鶏のごまタレ煮 | 鶏のごまタレ煮 | 鶏のごまタレ煮 | 鶏のごまタレ煮 | 鶏のごまタレ煮 | 鶏のごまタレ煮 |
| | スナップえんどう | スナップえんどう | スナップえんどう | スナップえんどう | スナップえんどう | スナップえんどう | スナップえんどう | スナップえんどう | スナップえんどう | スナップえんどう |
| | 大根と椎茸の煮物 | 大根と椎茸の煮物 | 大根と椎茸の煮物 | 大根と椎茸の煮物 | 大根と椎茸の煮物 | 大根と椎茸の煮物 | 大根と椎茸の煮物 | 大根と椎茸の煮物 | 大根と椎茸の煮物 | 大根と椎茸の煮物 |
| | キャベツサラダ | キャベツサラダ | キャベツサラダ | キャベツサラダ | キャベツサラダ | キャベツサラダ | キャベツサラダ | キャベツサラダ | キャベツサラダ | キャベツサラダ |
| | ★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 |
| 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 |
| | 焼豆腐の含め煮 | 焼豆腐の含め煮 | 焼豆腐の含め煮 | 焼豆腐の含め煮 | 焼豆腐の含め煮 | 焼豆腐の含め煮 | 焼豆腐の含め煮 | 焼豆腐の含め煮 | 焼豆腐の含め煮 | 焼豆腐の含め煮 |
| | 白菜のスープ煮 | 白菜のスープ煮 | 白菜のスープ煮 | 白菜のスープ煮 | 白菜のスープ煮 | 白菜のスープ煮 | 白菜のスープ煮 | 白菜のスープ煮 | 白菜のスープ煮 | 白菜のスープ煮 |
| | さつま芋とツナの青じそサラダ | さつま芋とツナの青じそサラダ | さつま芋とツナの青じそサラダ | さつま芋とツナの青じそサラダ | さつま芋とツナの青じそサラダ | さつま芋とツナの青じそサラダ | さつま芋とツナの青じそサラダ | さつま芋とツナの青じそサラダ | さつま芋とツナの青じそサラダ | さつま芋とツナの青じそサラダ |
| | ★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 |
| | 鯖の磯辺焼き | 鯖の磯辺焼き | 鯖の磯辺焼き | 鯖の磯辺焼き | 鯖の磯辺焼き | 鯖の磯辺焼き | 鯖の磯辺焼き | 鯖の磯辺焼き | 鯖の磯辺焼き | 鯖の磯辺焼き |
| | 鶏のごまタレ煮 | 鶏のごまタレ煮 | 鶏のごまタレ煮 | 鶏のごまタレ煮 | 鶏のごまタレ煮 | 鶏のごまタレ煮 | 鶏のごまタレ煮 | 鶏のごまタレ煮 | 鶏のごまタレ煮 | 鶏のごまタレ煮 |
| 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

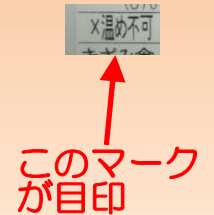


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。