

「刻み食」 週間献立表

	8月2日(月)		8月3日(火)		8月4日(水)		8月5日(木)		8月6日(金)		
朝 食	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	
	<small>豚肉としめじの生姜バター風味 白菜と油揚げの味噌煮 昆布の佃煮</small>	<small>小麦 小麦 小麦</small>	<small>白菜と麩の玉子とじ 一口ナスのオランダ煮 一夜漬(大根・人参)</small>	<small>小麦 小麦 小麦</small>	<small>白身魚のしんじょう 人参しりしり 春菊のなめこ和え</small>	<small>小麦 小麦 小麦</small>	<small>ツナの玉子とじ ぜんまい煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ</small>	<small>小麦 小麦 小麦</small>	<small>鶏大豆 切干大根のカレーきんぴら キャベツの白だし和え</small>	<small>小麦 小麦 小麦</small>	<small>小麦 小麦 小麦</small>
	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	
	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	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	
	<small>チキンピカタ スパソテー きんぴられんこん 菜の花のおひたし</small>	<small>小麦 小麦 小麦 小麦</small>	<small>鯖の味噌煮 アスパラ ホイコーロー 和風マヨネーズ和え</small>	<small>小麦 小麦 小麦 小麦</small>	<small>ロールキャベツのトマト煮込み ブロッコリー 炒り豆腐 春雨のピーナッツ和え</small>	<small>小麦 小麦 小麦 小麦</small>	<small>メバルのバジルオリーブ焼 オニオンソテー ふきと人参の甘露煮 法蓮草ときのこのおひたし</small>	<small>小麦 小麦 小麦 小麦</small>	<small>カルビ丼の具 ひき肉と里芋の味噌煮 蒸し野菜の塩こうじ和え</small>	<small>小麦 小麦 小麦 小麦</small>	
	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	
	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	小麦	★全粥240g	小麦	★全粥240g	小麦	★全粥240g	小麦	★全粥240g	小麦	
	<small>ホツケの幽庵焼 ふきのかつお煮 野菜炒め ハムの和風サラダ</small>	<small>小麦 小麦 小麦 小麦</small>	<small>えび団子の炊き合せ 竹輪と菜の花の煮物 インゲンのごま和え</small>	<small>小麦 小麦 小麦</small>	<small>鶏の酒蒸し香味ソース キヌサヤ さつま揚げと小松菜の煮浸し れんこんサラダ</small>	<small>小麦 小麦 小麦 小麦</small>	<small>白菜煮込みハンバーグ 油揚げと菜の花の煮物 スパゲティサラダ</small>	<small>小麦 小麦 小麦</small>	<small>白身魚の生姜煮 菜の花 白菜ときのこの煮物</small>	<small>小麦 小麦 小麦</small>	
	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	
	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	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	
	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		

★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

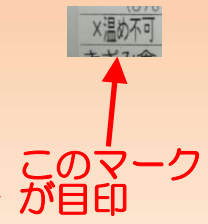


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。