

「刻み食」 週間献立表

	8月23日(月)		8月24日(火)		8月25日(水)		8月26日(木)		8月27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	スクランブルエッグ	卵乳	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	卵乳麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦	油揚げの玉子とじ	卵麦
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	スパゲティイタリアン	卵乳麦	三色炒め煮	麦落	麦	ひじき煮	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦か
	キャベツサラダ	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	キャベツと煮しめのおかドレッシング	卵麦	麦	一夜漬(白菜・小松菜)	麦	菜の花ときのこの和え物	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
	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
	鶏もも竜田揚げ	卵麦	白糸たら味噌粕焼	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	ブリの幽庵焼	麦	トマトチキンカレーのルー	乳麦	
	人参グラッセ	乳麦	きのこソテー	ツナあっさり煮	麦	人参のきんぴら	麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	
	春雨の五目炒め	麦	ホイコーロー	さつぱりポテトサラダ	卵乳麦	チャプチェ	麦	キャベツの塩昆布和え	麦	
	春菊のごまポン酢和え	麦	四色なます	★味噌汁	★味噌汁	切干と人参のハリハリ	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	
	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		
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		
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		
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
	鯖のバジルオリーブ焼	卵乳麦	大根とつくねの煮物	焼肉塩炒め	麦か	オニオンソースハンバーグ	乳麦	白身魚みりん焼	麦	
	チンゲン菜ソテー	乳麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麩の野菜あんかけ	麦	アスパラ	麦	ピーマンのおかか和え	麦	
	ツナと大豆の炒め煮	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	菜の花のおひたし	麦	ナスの油炒め	麦	豚肉ジャガ煮	麦	
	オクラのさつぱりオリーブ	卵麦	★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	
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		
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		
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		
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
	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

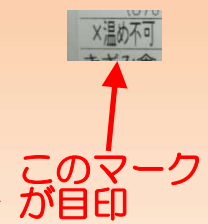


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。