

# 「刻み食」 週間献立表

	10月25日(月)		10月26日(火)		10月27日(水)		10月28日(木)		10月29日(金)	
朝 食	★全粥240g 大根と鶏肉のバター醤油 キャベツの土佐煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g がんもどきの含め煮 スパトマト炒め 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 竹輪とじゃが芋の玉子とじ ふきと大根のスープ煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	卵乳麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 法蓮草と油揚げの煮物 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん スープキャベツ きのこの佃煮 ★味噌汁	卵麦 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 白身魚のムニエル 鶏ミンチと小松菜の煮物 もずくの酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g ポークジンジャー ブロッコリーとハムのクリーム煮 オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 鯖のみぞれ煮 法蓮草 春雨の五目炒め 煮生酢 ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 麻婆豆腐 さつまいもと小松菜の煮浸し 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁	麦落 卵麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉の韓国風炒め 四色煮豆 青菜のわさび和え ★味噌汁	麦落 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 天津飯の具(関西風) 豚肉とごぼうの甘辛煮 白菜の梅しそマヨネーズ和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ホッケの幽庵焼 きのこソテー 揚げナスの肉味噌からめ キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦落 卵麦 麦	★全粥240g 鶏もも竜田揚げ オニオンソテー 麩の野菜あんかけ 春菊のおひたし ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g ブリのごま焼 チンゲン菜ソテー 豚バラと白菜のクリーム煮込み ブロッコリーのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 竹の子と人参のおかか煮 かぼちゃのオリブサラダ ★味噌汁	卵乳麦 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	
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

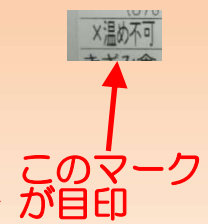


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。