

# 「刻み食」 週間献立表

	11月22日(月)		11月23日(火)		11月24日(水)		11月25日(木)		11月26日(金)	
朝 食	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そば煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し 若布の塩こうじ和え ★味噌汁	乳麦落 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g スクランブルエッグ パスタのクリーム煮 三色野菜ナムル ★味噌汁	卵乳 乳麦 麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 三色炒め煮 キャベツと蒸し鶏のおかトレンジング ★味噌汁	麦 麦落 卵麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 焼豆腐の含め煮 コーンと挽肉の炒め物 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁	麦 乳麦か 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 鯖のバジルオリーブ焼 ピーマンソテー さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大根とつくねの煮物 ひじきと大豆の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ブリの幽庵焼 人参のきんぴら なすのトロ口生姜煮 菜の花のおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 焼肉塩炒め れんこんとさつま揚げの煮物 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦か 卵麦 麦 麦	★全粥240g ミックスカレーのルー 麩の野菜あんかけ ごぼうの柚子風味 ★味噌汁	乳麦 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	
夕 食	★全粥240g やわらかチキンのガーリックマト仕立て 菜の花 ふきと大根のスープ煮 キャベツサラダ ★味噌汁	乳麦 卵乳麦落 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の醤油バター焼き オニオンソテー ホイコーロー 煮生酢 ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦落 麦	★全粥240g 鶏肉の韓国風炒め ツナあつさり煮 さつぱりポテトサラダ ★味噌汁	麦落 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 里芋のかに風あんかけ 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 卵乳麦落 麦	★全粥240g 甘辛チキン スパソテー 大根と小松菜の煮物 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁	麦 乳麦 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	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

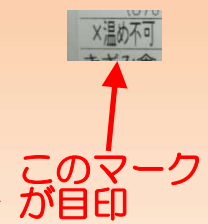


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。