

「刻み食」 週間献立表

	3月28日(月)		3月29日(火)		3月30日(水)		3月31日(木)		4月1日(金)											
朝 食	★全粥240g 麩と豚肉のチャンプルー 大根と人参のきんぴら 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏大豆 麦 卵乳麦 麦 麦		法蓮草とハムのマリネ きくらげとこんにやくの佃煮 ★味噌汁		★全粥240g がんもどきの含め煮 麦 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁		★全粥240g 厚揚げのそぼろ煮 五色煮 麦 卵乳麦 麦 麦		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 白菜のスープ煮 春菊のおかか和え ★味噌汁		卵乳麦 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	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	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	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	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	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	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	塩分	塩分	塩分	塩分							
昼 食	★全粥240g メンチカツ インゲンソテー 赤玉南瓜煮 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 牛肉とキャベツの炒め物 油揚げと菜の花の煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦		★全粥240g アジのみりん焼 麦 チンゲン菜ソテー ジャガ玉煮 マリーネサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦		★全粥240g 天津飯の具(関西風) ナスと麩の炒め煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁		卵乳麦 乳麦落 麦 麦 麦		★全粥240g トマト煮込みハンバーグ スナッフえんどう 切干大根のカレーきんぴら マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		乳麦 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	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	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	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	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	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	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	塩分	塩分	塩分	塩分							
夕 食	★全粥240g あぶらかれい味噌煮 人参グラッセ 中華うま煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 豆腐ハンバーグ きのこあん 麦 れんこんと人参の甘露煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		卵 麦 麦 麦		★全粥240g 豚肉のおろし煮 麦 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の中華和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦		★全粥240g 照焼チキン 麦 塩枝豆 麦 プロックリーとハムのクリーム煮 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g ポークジンジャー 麦 さつま揚げの味噌炒め 根菜の柚子マリネ ★味噌汁		麦 卵麦落 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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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。