

# 「刻み食」 週間献立表

	5月16日(月)		5月17日(火)		5月18日(水)		5月19日(木)		5月20日(金)		
朝 食	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦落	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	卵乳麦	
	竹輪と玉ねぎの卵とじ	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	大根と豚肉の甘辛煮	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	麦	じゃが芋デミグラスソース	麦	
	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	白菜の煮びたし	麦	野菜炒め	麦	ふきの含め煮	麦	インゲンと人参のグラッセ	麦	
	きのこの佃煮	麦	一夜漬(大根人参)	麦	人参しりしり	麦	野菜の三杯酢	麦	オクラとももろのピーナツ味噌和え	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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
	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	
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	
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	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
昼 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦	
	鶏肉のごま醤油焼き	麦	ハムカツ	麦	さわら味噌粕焼	麦	鶏肉のマーメレード煮	麦	ロールキャベツの味噌煮込み	麦	
	人参グラッセ	乳麦	オクラのべベロンチーノ	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	菜の花	麦	アスパラ	麦	
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	洋風肉じゃがが煮	麦	若竹煮	麦	大豆と人参の煮物	麦	麩とえのきのさつと煮	麦	
	大根と青菜の柚子和え	麦	キャベツのピーナツ和え	麦	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	フロココリーのツナマヨ和え	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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
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	
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	
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	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	え	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦落	★全粥240g	麦え	
	ホッケの磯辺焼	麦	八宝菜	麦	トマト煮込みハンバーグ	麦	カルビ丼の具	麦	えびカツ	麦	
	ミックスソテー	乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	スナッパえんどう	麦	大根とえのきのきんぴら	麦	大根の甘酢漬	麦	
	蕪と鶏肉の煮物	麦	かにかまと春雨の中華和え	卵麦	ブロッコリーの煮物	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	鶏肉と厚揚げの煮物	乳麦	
	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	菜の花の粒マスタード和え	卵乳麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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
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	
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	
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	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
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
	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
	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
	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	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量

★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。