

# 「刻み食」 週間献立表

	5月2日(月)		5月3日(火)		5月4日(水)		5月5日(木)		5月6日(金)	
朝 食	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華もろ煮 白花豆煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁	乳麦落 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g チーズオムレツ インゲンと人参のグラッセ キャベツの酢漬け ★味噌汁	卵乳麦 乳 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 竹の子と人参のおかか煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	卵麦 麦 麦	★全粥240g 麩の玉子とじ れんこんとさつま揚げの煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 切干と挽肉のオイスター炒め 白菜と若布の煮物 ★味噌汁	卵麦 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	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 ホッケの磯辺焼 法蓮草ソテー 切干大根と豚肉の炒め物 和風スパゲティ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 白菜煮込みハンバーグ スナッパえんどう 竹輪の五色きんぴら 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ハーブチキンソテー オクラのペペロンチーノ 野菜と大豆のカレー煮 蒸し野菜の塩こじ和え ★味噌汁	卵 麦 乳麦 麦	★全粥240g ヒレカツ 味噌カツソース 人参グラッセ 大根とツナの炒め物 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g チキンのおろしトマトソース ブロッコリー ベーコンと野菜のソテー 中華サラダ ★味噌汁	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	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 ナスと鶏肉のしぎ焼 麩の野菜あんかけ 菜の花の粒マスタード和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ポークチャップ ゴロゴロ野菜の塩炒め 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	乳 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g 白身魚みりん焼 きのこソテー 揚げナスの肉味噌からめ 春雨のサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 法蓮草と油揚げの煮物 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 鯖の生姜煮 菜の花 豚肉とさくらげの卵炒め おくらのとろろ和え ★味噌汁	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	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
	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	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。