

# 「刻み食」 週間献立表

	6月13日(月)		6月14日(火)		6月15日(水)		6月16日(木)		6月17日(金)	
朝 食	★全粥240g 麩の玉子とじ 白菜とミンチの中華炒め たたきごぼう ★味噌汁	卵乳麦 麦か 麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と牛肉の煮込み ぜんまいとコンニャクの炒め煮 切干と若芽の胡麻酢和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏大豆 人参しりしり 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 和風ポトフ チキンアラビアータ 白滝とチンゲン菜の煮物 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう ネギ味噌炒め 一夜漬(白菜小松菜) ★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
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	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 ブリの照焼 インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め スープキャベツ 菜の花の粒マスタード和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 一口ナスのオランダ煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g さわら白麴焼 ピーマンのおかか和え 炒り豆腐 ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ポークチャップ 切干とインゲンの煮物 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁	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
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	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 ホイコーロー 野菜のおろし煮 春菊のおひたし ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 白菜煮込みハンバーグ スナッブえんどう 竹輪の五色きんぴら レモンかぼちゃ ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g あぶらかれい味噌煮 法蓮草 豚すき風煮物 四色なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 和風唐揚げ ミックスソテー れんこんとさつま揚げの煮物 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g ホッケのごま焼 大根の酢漬 四川マーボ春雨 マリーネサラダ ★味噌汁	麦 麦落 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
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	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
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	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

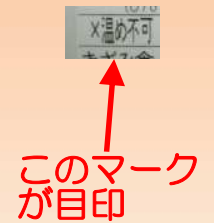


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。