

# 「刻み食」 週間献立表

	6月27日(月)		6月28日(火)		6月29日(水)		6月30日(木)		7月1日(金)	
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	がんもと白菜の煮物	麦	スクランブルエッグ	卵乳	焼き豆腐ときのこの生姜あんかけ	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	さつまいもと豚肉の湯煮	麦
	五色煮豆	卵麦	マカロニトマト炒め	乳麦	さつまいもの甘露煮	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	大根とひじきの煮物	麦
	きくらげの甘酢和え	麦	ごぼうのごま酢和え	麦	一夜漬(白菜昆布)	麦	春雨の中華和え	卵乳麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦
	★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
	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		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ホッケの幽庵焼	麦	鶏肉の韓国風炒め	麦落	さわら南蛮焼	麦	鶏もも竜田揚げ	卵麦	鯖の味噌煮	麦
	キャベツソテー	乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	ピーマンのおかか和え	麦	バジルスパ	乳麦	人参グラッセ	乳麦
	豚肉と大根の煮物	麦	根菜の柚子マリネ	麦	鶏肉のすき焼煮	麦	一口ナスのオランダ煮	麦	鶏ごぼう	麦
	菜の花のおひたし	麦	★味噌汁	麦	インゲンのごま和え	麦	野菜の三杯酢	麦	キャベツとベーコンの和え物	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
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		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	牛肉とキャベツの炒め物	麦	メンチカツ	乳麦	豚肉のおろし煮	麦	ブリのごま焼	麦	豆腐ハンバーグ	卵
	中華うま煮	卵乳麦か	塩枝豆	麦	五色煮	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	きのこあん	麦
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	ブロccoliとハムのクリーム煮	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦
	★味噌汁	麦	キャベツとツナのナムル	麦	★味噌汁	麦	キャベツサラダ	卵乳麦	切干と法蓮草のおひたし	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
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	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	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。