

# 「刻み食」 週間献立表

	10月31日(月)		11月1日(火)		11月2日(水)		11月3日(木)		11月4日(金)	
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	がんもどきの含め煮	麦	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	焼豆腐ときのこの生姜あんかけ	麦	さつまいもと豚肉の湯煮	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦
	中華うま煮	卵乳麦か	麩の野菜あんかけ	麦	五色煮	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦
	ひじきとごぼうのナムル	麦	和風スパゲティ	乳麦	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	卵麦	若芽としらすのおひたし	麦	菜の花ときのこの和え物	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
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	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	
	赤魚のスパイス焼	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	サワラの西京焼	卵麦	チキンピカタ	卵麦	ポークジンジャー	麦
	オクラのベベロンチーノ		大豆と椎茸の煮物	麦	大根の甘酢漬		春雨とツナのピリ辛炒め	麦	カリフラワーとウィンナーのカレー炒め	乳麦
	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	切干と人参のハリハリ	麦	鶏肉のすき焼煮	麦	野菜の三杯酢	麦	さつぱりポテトサラダ	卵乳麦
	マカロニのたまご味噌マヨ	卵麦	★味噌汁	麦	マカロニマリネサラダ	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	
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	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	
	ナスと鶏肉のしぎ焼	麦	ポテトコロッケ	卵乳麦	ブロッコリーのホイコーロー	乳麦落	あぶらかれいみぞれ煮	麦	豆腐ハンバーグ	卵
	肉入りうの花	乳麦	人参グラッセ	乳麦	ナポリタンポテト	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	きのこあん	麦
	若芽と春雨のサラダ	麦	豚肉と大根の煮物	麦	青菜のわさび和え	卵麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦
	★味噌汁	麦	法蓮草とツナの外マトマリネ	麦	★味噌汁	麦	れんこんサラダ	卵麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落
			★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	
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	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
	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	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。