

「刻み食」 週間献立表

	11月21日(月)			11月22日(火)			11月23日(水)			11月24日(木)			11月25日(金)		
朝 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	
	麩と大根の煮物	麦	大豆とキャベツのスープ煮	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	麦	イカとじゃが芋の煮物	麦	イカとじゃが芋の煮物	麦	イカとじゃが芋の煮物	麦	
	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	ナスの油炒め	麦	キャベツとインゲンのソテー	麦	ふきの含め煮	麦	スパマト炒め	麦	スパマト炒め	麦	スパマト炒め	麦	
	きのこの佃煮	麦	一夜漬(白菜人参)	麦	人参しりしり	麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	根菜の柚子マリネ	麦	根菜の柚子マリネ	麦	根菜の柚子マリネ	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	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	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	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	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	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	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	塩分	塩分	塩分	塩分		
昼 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	
	鶏のごまタレ煮	麦	ブリの磯辺焼	麦	鶏肉のマーメレード煮	麦	ミックスカレーのルー	麦	ロールキャベツの味噌煮込み	麦	ロールキャベツの味噌煮込み	麦	ロールキャベツの味噌煮込み	麦	
	人参のきな粉和え	麦	大根の甘酢漬	麦	ピーマンソテー	麦	切干大根の洋風きんぴら	麦	菜の花	麦	菜の花	麦	菜の花	麦	
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	麦	ジャガイモのそぼろ煮	麦	野菜炒め	麦	若芽としらすのおひたし	麦	豚肉と大根の煮物	麦	豚肉と大根の煮物	麦	豚肉と大根の煮物	麦	
	菜の花と竹輪の辛子和え	麦	和風サラダ	麦	玉子スパサラダ	麦	★味噌汁	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	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	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	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	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	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	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	塩分	塩分	塩分	塩分		
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	
	白身フライ	麦	大根とつくねの煮物	麦	さわら南蛮焼	麦	豚肉のおろし煮	麦	えびカツ	麦	えびカツ	麦	えびカツ	麦	
	ミックスソテー	麦	高野豆腐の味噌煮	麦	塩枝豆	麦	大豆と人参の煮物	麦	オクラのベベロンチーノ	麦	オクラのベベロンチーノ	麦	オクラのベベロンチーノ	麦	
	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	かにかまと春雨の中華和え	麦	ブロッコリーの煮物	麦	バンサンスー	麦	五目うの花	麦	五目うの花	麦	五目うの花	麦	
	切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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。