

「刻み食」 週間献立表

	2月13日(月)		2月14日(火)		2月15日(水)		2月16日(木)		2月17日(金)	
朝 食	★全粥240g	厚焼玉子	卵麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	和風ポトフ	乳麦	★全粥240g
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	三色炒め煮	麦落	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵麦	キャベツの土佐煮	麦	高野豆腐とあさりの卵とじ	卵乳麦
	一夜漬(白菜人参)	麦	若芽の酢味噌和え	麦	オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦	カリフラワーのピクルス	麦	蕪のとろとろ煮	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	麻婆豆腐	麦落か	和風おろしハンバーグ	乳麦	メバルみりん焼	麦	鶏の柚子胡椒炒め	麦	★全粥240g
	なすのトロ口生姜煮	麦	人参グラッセ	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	大根と人参のきんぴら	麦	あぶらかれい味噌煮	
	ごぼうのごま酢和え	麦	洋風肉じゃが煮	乳麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	青梗菜と大豆の和え物	麦	スナップえんどう	
	★味噌汁	麦	春雨のサラダ	卵乳麦	★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	まぐろカツ	麦	ハニーマスタードチキン	卵乳麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	白身フライ	麦	★全粥240g
	スパソテー	乳麦	オニオンソテー	乳麦	ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦	塩枝豆	麦	肉カボチャ	麦
	れんこんの五目炒め煮	麦	大豆とベーコンのクリーム煮	卵乳麦	ポテトサラダ	卵乳麦	豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦	切干大根のおから煮	麦
	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	★味噌汁	麦	野菜のピーナッツ和え	麦落	コールスローサラダ	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
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	★全粥240g	麻婆豆腐	麦落か	和風おろしハンバーグ	乳麦	メバルみりん焼	麦	鶏の柚子胡椒炒め	麦	★全粥240g
	なすのトロ口生姜煮	麦	人参グラッセ	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	大根と人参のきんぴら	麦	あぶらかれい味噌煮	
	ごぼうのごま酢和え	麦	洋風肉じゃが煮	乳麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	青梗菜と大豆の和え物	麦	スナップえんどう	
	★味噌汁	麦	春雨のサラダ	卵乳麦	★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	

★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。