

「刻み食」 週間献立表

| | 3月6日(月) | | 3月7日(火) | | 3月8日(水) | | 3月9日(木) | | 3月10日(金) | |
|--------|-----------------|-------|------------------|-------|---------------|-------|----------------|-------|-------------|-------|
| 朝 食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | |
| | 麩と野菜の煮物 | 麦 | 蕪と鶏肉の煮物 | 麦 | 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 | 乳麦落 | 竹輪と玉ねぎの卵とじ | 卵乳麦 | がんとどきの含め煮 | 麦 |
| | 金時豆煮 | 麦 | 竹輪のごま炒め | 麦 | 大根とひじきの煮物 | 麦 | ゴボウとベーコンのトマト炒め | 卵乳麦 | 大根と椎茸の煮物 | 麦 |
| | 鶏とごぼうの酢味噌和え | 麦 | 人参しりしり | 麦 | 菜の花としめじの和え物 | 麦 | キャベツの漬物柚子風味 | 麦 | 一夜漬(白菜小松菜) | 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 | |
| | ブリの磯辺焼 | 麦 | ホイコーロー | 麦落 | 白身魚の味噌煮 | | 厚揚げ豆腐の挽肉あん | 麦か | 鶏団子のケチャップ煮 | 卵乳麦 |
| | 人参のきな粉和え | 麦 | ジャガイモと椎茸の煮物 | 麦 | インゲンソテー | 乳麦 | 豚肉と蓮根の炒め物 | 麦 | じゃが芋のごま風味炒め | 麦 |
| | ひき肉と里芋の味噌煮 | 乳麦 | 法蓮草と蒸し鶏のサラダ | 乳麦 | 枝豆入り麻婆なす | 麦か | 法蓮草のおひたし | 麦 | キャベツとツナのナムル | 麦 |
| | キャベツと若芽のマヨネーズ和え | 卵麦 | ★味噌汁 | 麦 | スパゲティサラダ | 卵乳麦 | ★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 | |
| | チキンピカタ | 卵麦 | あんかけお魚ハンバーグ | 麦 | 花野菜と鶏肉のバジル炒め | 乳麦 | やわらかメンチカツ | 卵乳麦 | あぶらかい生姜煮 | 麦 |
| | 白菜のスープ煮 | 乳麦 | きのこソテー | 乳麦 | 豚肉と小松菜の中華春雨煮 | 麦 | うま塩キャベツ | 麦か | 法蓮草 | |
| | ハムと春雨のサラダ | 卵乳麦 | 大豆と人参の煮物 | 麦 | 五目野菜の甘酢和え | 麦 | 大豆としらすの甘辛煮 | 麦 | キャベツの麻婆あんかけ | 麦落 |
| | ★味噌汁 | 麦 | オクラとそぼろのピーナツ味噌和え | 乳麦落 | ★味噌汁 | 麦 | プロッコリーのゴマ和え | 乳麦 | おからと玉ねぎのサラダ | 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 | |
| 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り付けます。

このマークが自印



- 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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。