

「刻み食」 週間献立表

	3月27日(月)		3月28日(火)		3月29日(水)		3月30日(木)		3月31日(金)	
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	焼豆腐の含め煮	麦	オムレツ	卵麦	ネギ味噌炒め	麦	豚すき風煮物	麦	豚肉とさつま芋のごま炒め	麦
	パスタのクリーム煮	乳麦	特製デミグラスソース	乳麦	三色炒め煮	麦落	大根と小松菜の煮物	麦	ひじきの五目煮	麦
	なすの中華風南蛮漬け	麦	白菜の煮びたし	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	蒸し鶏とぜんまいのマリネ	麦	一夜漬(大根)	麦
	★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	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	白身魚の唐揚げ	麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	焼肉塩炒め	麦か	プリのごま醤油焼	麦	中華丼の具	麦え
	ピーマンのおかか和え		ひじきと大豆の煮物	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦か	人参グラッセ	乳麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦落
	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	コーンサラダ	卵乳麦	若芽と春雨のサラダ	麦	とうふのかに玉あんかけ	卵麦か	カリフラワーのピーナツ味噌和え	乳麦落
	春雨と菜の花の梅わさ和え	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	キャベツサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦					★味噌汁	麦		
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏肉のレモン風味焼		赤魚の煮付け	麦	ポテトコロッケ	卵乳麦	生姜焼き	麦落	鶏のちゃんちゃん焼き	麦
	ミックソテー	乳麦	インゲンソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ベーコンポテト	卵乳麦か	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	ツナあつさり煮	麦	大豆とトマトのマリネサラダ	麦	オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	煮生酢	麦	マリーネサラダ	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦				
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
	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

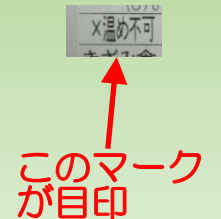


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。