

「刻み食」 週間献立表

	5月1日(月)		5月2日(火)		5月3日(水)		5月4日(木)		5月5日(金)	
朝 食	★全粥240g	がんとどきの含め煮	★全粥240g	里芋のそぼろ煮	★全粥240g	イカと白菜の中華煮	★全粥240g	高野豆腐と野菜のそぼろ煮	★全粥240g	油揚げの玉子とじ
		中華うま煮		麩の野菜あんかけ		乳麦か麦		五色煮		卵麦
		五目野菜の甘酢和え		大豆とマトのマネサラダ		切干と挽肉のオイスター炒め		キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング		卵麦
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁
昼 食	★全粥240g	サワラのごま焼	★全粥240g	生姜焼き	★全粥240g	チキンピカタ	★全粥240g	アジの幽庵焼	★全粥240g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん
		オクラのベベロンチーノ		キャベツと油揚げの味噌煮		春雨とツナのピリ辛炒め		大根の甘酢漬		卵麦
		鶏肉と野菜の中華炒め		切干と人参のハリハリ		野菜の三杯酢		鶏肉のすき焼煮		卵麦
		ひじきとごぼうのナムル		★味噌汁		★味噌汁		マカロニマリネサラダ		★味噌汁
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁
夕 食	★全粥240g	ナスと鶏肉のしぎ焼	★全粥240g	ポテトコロッケ	★全粥240g	白身魚の味噌煮	★全粥240g	ブロッコリーのホイコーロー	★全粥240g	ささみ大葉フライ
		高野豆腐の炒り煮		人参グラッセ		菜の花		ナポリタンポテ		麦
		人参と春雨のサラダ		豚肉と大根の煮物		鶏肉と大豆の生姜煮		青菜のわさび和え		卵麦
		★味噌汁		和風スパゲティ		れんこんサラダ		★味噌汁		★味噌汁
				★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁
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。

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。