

「やわらか普通食」 週間献立表

	5月8日(月)			5月9日(火)			5月10日(水)			5月11日(木)			5月12日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	燕と鶏肉の煮物	麦	★やわらかごはん180g	白菜と厚揚げの中華そば煮	乳麦落	★やわらかごはん180g	白身魚のしんじょう	卵麦	★やわらかごはん180g	麩の玉子とじ	卵乳麦	
	豚肉と野菜のトマト炒め	麦	燕と鶏肉の煮物	麦	★やわらかごはん180g	白菜と厚揚げの中華そば煮	麦	★やわらかごはん180g	白身魚のしんじょう	麦	★やわらかごはん180g	麩の玉子とじ	麦		
	白花豆煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	★やわらかごはん180g	白菜と厚揚げの中華そば煮	麦	★やわらかごはん180g	白身魚のしんじょう	麦	★やわらかごはん180g	麩の玉子とじ	麦		
	一夜漬(白菜小松菜)	麦	キャロットラペ	麦	★やわらかごはん180g	白菜と厚揚げの中華そば煮	麦	★やわらかごはん180g	白身魚のしんじょう	麦	★やわらかごはん180g	麩の玉子とじ	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g	白菜と厚揚げの中華そば煮	麦	★やわらかごはん180g	白身魚のしんじょう	麦	★やわらかごはん180g	麩の玉子とじ	麦		
昼 食	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	ホイコーロー	麦落	★大根めし	麦	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	★やわらかごはん180g	あぶらかれい味噌煮		
	鶏の柚子胡椒炒め	麦	ホイコーロー	麦落	★大根めし	麦	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	★やわらかごはん180g	あぶらかれい味噌煮			
	白菜と揚げの旨煮	麦	なめことじゃが芋の煮物	麦	★大根めし	麦	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	★やわらかごはん180g	あぶらかれい味噌煮			
	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	白菜と若芽のナムル	麦	★大根めし	麦	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	★やわらかごはん180g	あぶらかれい味噌煮			
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★大根めし	麦	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	★やわらかごはん180g	あぶらかれい味噌煮			
夕 食	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	和風おろしハンバーグ	乳麦	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	とんかつ	卵麦	★やわらかごはん180g	鶏肉のカレー風味焼	麦	
	ホツケの照焼	麦	和風おろしハンバーグ	乳麦	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	とんかつ	卵麦	★やわらかごはん180g	鶏肉のカレー風味焼	麦	
	人参のレモン煮	乳麦	人参のきんぴら	麦	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	とんかつ	卵麦	★やわらかごはん180g	鶏肉のカレー風味焼	麦	
	切干大根と豚肉の炒め物	麦	人参のきんぴら	麦	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	とんかつ	卵麦	★やわらかごはん180g	鶏肉のカレー風味焼	麦	
	マリネサラダ	卵麦	野菜と大豆のカレー煮	乳麦	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	とんかつ	卵麦	★やわらかごはん180g	鶏肉のカレー風味焼	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	とんかつ	卵麦	★やわらかごはん180g	鶏肉のカレー風味焼	麦	
合 計	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	和風おろしハンバーグ	乳麦	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	とんかつ	卵麦	★やわらかごはん180g	鶏肉のカレー風味焼	麦	
	ホツケの照焼	麦	和風おろしハンバーグ	乳麦	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	とんかつ	卵麦	★やわらかごはん180g	鶏肉のカレー風味焼	麦	
	人参のレモン煮	乳麦	人参のきんぴら	麦	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	とんかつ	卵麦	★やわらかごはん180g	鶏肉のカレー風味焼	麦	
	切干大根と豚肉の炒め物	麦	人参のきんぴら	麦	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	とんかつ	卵麦	★やわらかごはん180g	鶏肉のカレー風味焼	麦	
	マリネサラダ	卵麦	野菜と大豆のカレー煮	乳麦	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	とんかつ	卵麦	★やわらかごはん180g	鶏肉のカレー風味焼	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	とんかつ	卵麦	★やわらかごはん180g	鶏肉のカレー風味焼	麦	

★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

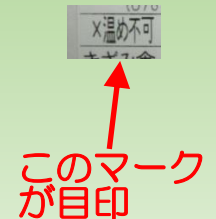


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。