

「刻み食」 週間献立表

	9月25日(月)			9月26日(火)			9月27日(水)			9月28日(木)			9月29日(金)		
朝 食	★全粥240g 大根とウインナーの洋風煮 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g さつまいもと豚肉の揚煮 キャベツとインゲンのソテー 人参しりしり ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 椎茸昆布 ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g イカとじゃが芋の煮物 スパトマト炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずセット フルセット
昼 食	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g プリの塩焼 大根の酢漬 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 乳麦 麦		★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 ピーマンソテー 野菜炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁	卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 麦		★全粥240g ハヤシライスのルー 切干大根の洋風きんぴら オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁	乳麦 卵麦 麦 麦 麦		★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 大根と鶏肉のバター醤油 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦	
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずセット フルセット
夕 食	★全粥240g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 田楽煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁	麦 卵麦 麦		★全粥240g アジのカレー焼 塩枝豆 イカときのこのトマト煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 豚肉のおろし煮 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦		★全粥240g やわらかメンチカツ オクラのペペロンチーノ 高野豆腐の炒り煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦 麦	
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずセット フルセット
合 計	★全粥240g 大根とウインナーの洋風煮 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g さつまいもと豚肉の揚煮 キャベツとインゲンのソテー 人参しりしり ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 椎茸昆布 ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g イカとじゃが芋の煮物 スパトマト炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずセット フルセット

★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

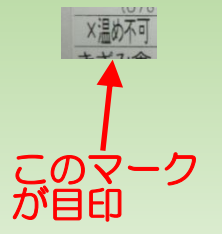


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。