

# 「刻み食」 週間献立表

	12月4日(月)		12月5日(火)		12月6日(水)		12月7日(木)		12月8日(金)	
朝 食	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	豚肉と冬野菜の味噌炒め	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	高野豆腐と法蓮草の含め煮	★全粥240g	卵麦
	竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦	豚肉と冬野菜の味噌炒め	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵麦
	小松菜とベーコンのバター炒め	卵乳麦	ひじきの五目煮	麦	マカロニトマト炒め	卵乳麦	大根とえのきのきんぴら	麦	野菜トマトビーンズ	卵麦
	コールスローサラダ	卵麦	きくらげとこんにやくの佃煮	麦	麩と若芽の酢の物	麦	インゲンのごま和え	麦	大根と青菜の柚子和え	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	麦	★全粥240g	ブリのごま焼	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	鶏肉と野菜の甘酢炒め	★全粥240g	麦
	ポーグジンジャー	麦	ブリのごま焼	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦	サワラの磯辺焼	麦
	肉入りうの花	乳麦	人参のきんぴら	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	キャベツとイカの味噌煮	麦	人参のきな粉和え	麦
	若芽の明太和え	麦	蕪のそぼろ煮	麦	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬	麦	菜の花の菜種和え	卵麦	じゃが芋のそぼろあん	麦
	★味噌汁	麦	法蓮草と春雨の中華和え	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	卵麦
	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	
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		
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		
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分		
夕 食	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	鶏の柚子胡椒炒め	★全粥240g	麦	★全粥240g	キャベツメンチ	★全粥240g	乳麦
	豆腐ハンバーグのきのこあん	卵麦	鶏の柚子胡椒炒め	麦	赤魚の生姜煮	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	照焼ハンバーグ	乳麦
	パスタのクリーム煮	乳麦	かぼちやのゴマ煮	麦	人参グラッセ	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	法蓮草	乳麦
	菜の花と蒸し鶏の辛子マヨネーズ和え	卵麦	きつぽ揚げとオクラのピリ辛マヨネーズ	卵麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	ひじきとさつま揚げの煮物	卵麦	切干大根と豚肉の炒め物	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	おからのサラダ	卵麦	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	和風サラダ	卵麦
	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	
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		
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		
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分		
合 計	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	豚肉と冬野菜の味噌炒め	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	高野豆腐と法蓮草の含め煮	★全粥240g	卵麦
	竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦	豚肉と冬野菜の味噌炒め	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵麦
	小松菜とベーコンのバター炒め	卵乳麦	ひじきの五目煮	麦	マカロニトマト炒め	卵乳麦	大根とえのきのきんぴら	麦	野菜トマトビーンズ	卵麦
	コールスローサラダ	卵麦	きくらげとこんにやくの佃煮	麦	麩と若芽の酢の物	麦	インゲンのごま和え	麦	大根と青菜の柚子和え	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	
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		
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		
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。