

「刻み食」 週間献立表

	1月22日(月)		1月23日(火)		1月24日(水)		1月25日(木)		1月26日(金)	
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	豚すき風煮物	麦	スクランブルエッグ	卵乳	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	根菜と大豆の洋風煮	卵乳麦
	高野豆腐の炒り煮	麦	パスタのクリーム煮	乳麦	ウインナーときのこの炒め物	麦	金時豆煮	麦	オクラとめかぶの三杯酢	麦
	昆布の佃煮	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	人参のおかかサラダ	麦	一夜漬(白菜小松菜)	麦	きのこの佃煮	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		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏肉のマーメレード煮	麦	赤魚の煮付け	麦	治部風煮物	麦	ポークチャップ	乳麦	鶏の天ぷら	卵麦
	きのこソテー	乳麦	インゲンソテー	乳麦	麩と大根の煮物	麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	天ぷらのタレ	麦
	ふきと大根のスープ煮	卵乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	ポテトマサラダ	卵乳麦	切干大根の洋風サラダ	卵乳麦	竹輪の辛子炒め	麦
	キャベツサラダ	卵乳麦	四色なます	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦か
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					玉子スパサラダ	卵乳麦
	★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	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鯖のごま焼	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	ブリのごま焼	麦	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	ミックスカレーのルー	乳麦
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	ひじきと大豆の煮物	麦	人参のきな粉和え	麦	豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦	肉入りうの花	乳麦
	キャベツとイカの味噌煮	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	なすのトロ口生姜煮	麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦	ひじきとごぼうのナムル	麦
	若芽と春雨のサラダ	麦	★味噌汁	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	
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
	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

★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。