

「やわらか普通食」 週間献立表

		5月26日(月)		5月27日(火)		5月28日(水)		5月29日(木)		5月30日(金)	
朝	食	★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	
		麩と野菜の煮物		高野豆腐と法蓮草の含め煮		油揚げの玉子とじ		里芋のそぼろ煮		白身魚のしんじょう	
		れんこんと人参の甘露煮		白菜のとりみ煮		竹輪のごま炒め		法蓮草と油揚げの煮物		金時豆煮	
		なすの中華風南蛮漬け		人参とコーンのツナマヨ和え		切干大根と枝豆の中華和え		蕪と柚子の甘酢漬		オクラとコーンの炒め物	
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
昼	食	★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	
		赤魚のごま焼		鶏団子のトマト煮		肉じゃが		ブリのごま醤油焼		キャベツメンチ	
		ピーマンのおかか和え		具沢山きんぴら		白菜と春雨の中華煮		赤ピーマンと玉ねぎのソテー		人参のレモン煮	
		ネギ味噌炒め		ミックスポテトサラダ		若芽と蒲鉾のわさびマヨ		大豆と人参の煮物		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	
		春雨とツナのサラダ		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
夕	食	★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	
		鶏肉マスタード		アジの幽庵焼		鶏のちゃんちゃん焼き		生姜焼き		花野菜と鶏肉のバジル炒め	
		人参グラッセ		さつぱりキャベツのレモン風味		豆腐のかに風あんかけ		ツナあつさり煮		ナスと麩の炒め煮	
		切干大根とベーコンの煮物		ひじきと大豆の煮物		フレンチマカロニ		ポテトチキン		青菜のマヨネーズ和え	
		竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		大根なます		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
合	計	★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	
		鶏肉マスタード		アジの幽庵焼		鶏のちゃんちゃん焼き		生姜焼き		花野菜と鶏肉のバジル炒め	
		人参グラッセ		さつぱりキャベツのレモン風味		豆腐のかに風あんかけ		ツナあつさり煮		ナスと麩の炒め煮	
		切干大根とベーコンの煮物		ひじきと大豆の煮物		フレンチマカロニ		ポテトチキン		青菜のマヨネーズ和え	
		竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		大根なます		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	

★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

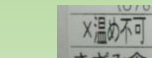


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。