

「やわらか普通食」 週間献立表

		6月23日(月)		6月24日(火)		6月25日(水)		6月26日(木)		6月27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	
		豚肉と大根の煮物		白菜と麩の玉子とじ		白身魚のしんじょう		キャベツと豚肉のカキソース炒め		大根と竹輪の煮物	
		ネギ味噌炒め		ひじきと挽肉の炒め煮		ジャガイモのそぼろ煮		ひじきとベーコンの煮物		白菜のとろみ煮	
		カリフラワーのピクルス		蕪と柚子の甘酢漬		スープキャベツ		大根のあつさり生姜漬け		金時豆煮	
		★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	
		ロールキャベツのクリーム煮		鶏のちゃんちゃん焼き		ポークチャップ		鶏肉のきのこあん		キーマカレーのルー	
		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		春雨とツナのピリ辛炒め		ぜんまいとミンチの煮物		里芋の中華玉子あんかけ		切干とインゲンの煮物	
		玉子スパサラダ		ポテトマサラダ		いんげんと鶏肉のさつり胡麻酢和え		人参と春雨のサラダ		菜の花とツナの辛子和え	
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
		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	
		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	
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	
		メバルのバジルオリーブ焼		キャベツメンチ		肉団子の柚子風味野菜あん		鯖の味噌煮		ホイコーロー	
		人参グラッセ		法蓮草ソテー		大豆と椎茸の煮物		人参のきんぴら		一口ナスのオランダ煮	
		五色煮豆		高野豆腐の味噌煮		フレンチマカロニ		キャベツの麻婆あんかけ		バジルポテトチキン	
		切干と法蓮草のごまマヨネーズ		鶏肉とオクラの中華風		★味噌汁		若芽とバインの酢の物		★味噌汁	
		★味噌汁		★味噌汁				★味噌汁			
		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	
		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	
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	
		メバルのバジルオリーブ焼		キャベツメンチ		肉団子の柚子風味野菜あん		鯖の味噌煮		ホイコーロー	
		人参グラッセ		法蓮草ソテー		大豆と椎茸の煮物		人参のきんぴら		一口ナスのオランダ煮	
		五色煮豆		高野豆腐の味噌煮		フレンチマカロニ		キャベツの麻婆あんかけ		バジルポテトチキン	
		切干と法蓮草のごまマヨネーズ		鶏肉とオクラの中華風		★味噌汁		若芽とバインの酢の物		★味噌汁	
		★味噌汁		★味噌汁				★味噌汁			
		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	
		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	

★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。