

「刻み食」 週間献立表

	7月14日(月)		7月15日(火)		7月16日(水)		7月17日(木)		7月18日(金)	
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	厚揚げときこのおろし煮	乳麦	里芋のそぼろ煮	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏と大根の味噌煮	麦
	中華うま煮	卵乳麦か	ナスの油炒め	麦	大根と竹輪の煮物	麦	キャベツの土佐煮	麦	ひじきの具だくさん煮	麦
	キャベツの漬物柚子風味	麦	マカロニとツナの和風炒め	乳麦	コールスローサラダ	卵麦	人参とぜんまいのナムル	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦
食	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	キャベツと豚肉の塩あなかけ		鶏の天ぷら	卵麦	ブりのごま焼	麦	鶏の柚子胡椒炒め	麦	メバルのバジルオリーブ焼	
	ナスと麩の炒め煮	乳麦落	天ぷらのタレ	麦	人参のレモン煮	乳麦	白菜と椎茸のそぼろ煮	麦	枝豆と人参のあつさり煮	麦
	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	キャベツの出汁煮	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	炒り豆腐	卵乳麦
食	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
			切干大根としらすの煮物	麦	和風スパゲティ	乳麦			キャベツと若芽のマヨネーズ和え	麦
			青菜のマヨネーズ和え	卵麦		麦				
			★味噌汁	麦						
食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	エネルギー	307kcal	エネルギー	466kcal	エネルギー	185kcal	エネルギー	286kcal	エネルギー	277kcal
	蛋白質	12.3g	蛋白質	16.0g	蛋白質	9.4g	蛋白質	17.1g	蛋白質	12.1g
	脂質	21.4g	脂質	22.1g	脂質	9.0g	脂質	15.4g	脂質	16.5g
タ	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	アジの幽庵焼	麦	豚肉と厚揚げの炒め物	乳麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	鯖の生姜煮	麦	豚肉とインゲンの山椒炒め	麦
	人参のきんぴら	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	オクラのペペロンチーノ		ピーマンのおかか和え		担々風春雨	麦落
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	オクラとめかぶの三杯酢	麦	金時豆煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	大根とコーンの中中華和え	麦か
食	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
計	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	エネルギー	178kcal	エネルギー	337kcal	エネルギー	263kcal	エネルギー	284kcal	エネルギー	230kcal
	蛋白質	14.8g	蛋白質	18.5g	蛋白質	12.5g	蛋白質	8.1g	蛋白質	10.9g
	脂質	3.1g	脂質	3.8g	脂質	15.0g	脂質	12.7g	脂質	13.5g
合	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	エネルギー	581kcal	エネルギー	1058kcal	エネルギー	628kcal	エネルギー	699kcal	エネルギー	657kcal
	蛋白質	30.8g	蛋白質	41.9g	蛋白質	28.2g	蛋白質	28.9g	蛋白質	28.7g
	脂質	28.0g	脂質	30.1g	脂質	31.2g	脂質	34.6g	脂質	38.7g
計	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	エネルギー	581kcal	エネルギー	1058kcal	エネルギー	628kcal	エネルギー	699kcal	エネルギー	657kcal
	蛋白質	30.8g	蛋白質	41.9g	蛋白質	28.2g	蛋白質	28.9g	蛋白質	28.7g
	脂質	28.0g	脂質	30.1g	脂質	31.2g	脂質	34.6g	脂質	38.7g

★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

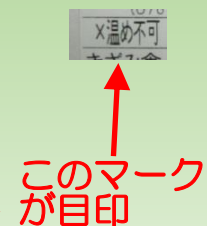


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。