

「刻み食」 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	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		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		大根のあっさり生姜漬		金時豆煮	
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
昼	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		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	
夕	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		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		一ロナスのオランダ煮	
		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		若芽とパインの酢の物		★味噌汁	
合	計	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		エネルギー 211kcal		エネルギー 293kcal		エネルギー 306kcal		エネルギー 287kcal		エネルギー 355kcal	
		蛋白質 16.8g		蛋白質 13.5g		蛋白質 12.9g		蛋白質 12.2g		蛋白質 13.6g	
		脂質 10.7g		脂質 16.2g		脂質 15.6g		脂質 17.3g		脂質 25.0g	
		炭水化物 12.4g		炭水化物 23.0g		炭水化物 28.9g		炭水化物 19.8g		炭水化物 19.4g	

★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

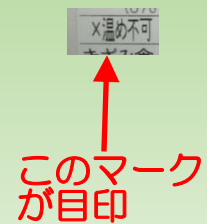


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。