

「やわらか普通食」 週間献立表

	10月20日(月)		10月21日(火)		10月22日(水)		10月23日(木)		10月24日(金)	
朝	★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	
	鶏と大根の味噌煮	麦	がんもどきの含め煮	麦	鶏大豆	麦	和風ポトフ	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦
食	ふきの含め煮	乳麦	きくらげとこんにやくの佃煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	人参しりしり	麦	キャベツの土佐煮	麦
	バンサンスー	卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	白菜のスープ煮	乳麦	大根と柚子の甘酢漬け	麦	若芽ともやしの酢の物	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
昼	★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	
	ハッシュドポークのルー	乳麦	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦落	かわいい塩焼	麦	田楽煮	麦
食	肉入りうの花	乳麦	里芋のそぼろ煮	乳麦	担々風春雨	麦落	竹輪の辛子炒め	麦	豚肉のチリソース炒め	麦
	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	大根の甘酢漬け	麦	れんこんの五目炒め煮	麦	ココロ野菜のきな粉マヨ	卵麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
夕	★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	
	ブリの幽庵焼	麦	照焼ハンバーグ	乳麦	さば梅煮	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	アジのカレー焼	麦
食	ピーマンのおかか和え	麦	枝豆のペペロンチーノ風	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦	法蓮草ソテー	乳麦	人参のきんぴら	麦
	鶏のうま煮	麦	ひじきの五目煮	麦	キャベツサラダ	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	春雨とめかぶのチャプチェ	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
合	★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	
	プリの幽庵焼	麦	照焼ハンバーグ	乳麦	さば梅煮	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	アジのカレー焼	麦
計	ピーマンのおかか和え	麦	枝豆のペペロンチーノ風	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦	法蓮草ソテー	乳麦	人参のきんぴら	麦
	鶏のうま煮	麦	ひじきの五目煮	麦	キャベツサラダ	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	春雨とめかぶのチャプチェ	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
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	
	ブリの幽庵焼	麦	照焼ハンバーグ	乳麦	さば梅煮	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	アジのカレー焼	麦
計	ピーマンのおかか和え	麦	枝豆のペペロンチーノ風	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦	法蓮草ソテー	乳麦	人参のきんぴら	麦
	鶏のうま煮	麦	ひじきの五目煮	麦	キャベツサラダ	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	春雨とめかぶのチャプチェ	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
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	
	ブリの幽庵焼	麦	照焼ハンバーグ	乳麦	さば梅煮	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	アジのカレー焼	麦
計	ピーマンのおかか和え	麦	枝豆のペペロンチーノ風	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦	法蓮草ソテー	乳麦	人参のきんぴら	麦
	鶏のうま煮	麦	ひじきの五目煮	麦	キャベツサラダ	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	春雨とめかぶのチャプチェ	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
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	
	ブリの幽庵焼	麦	照焼ハンバーグ	乳麦	さば梅煮	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	アジのカレー焼	麦
計	ピーマンのおかか和え	麦	枝豆のペペロンチーノ風	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦	法蓮草ソテー	乳麦	人参のきんぴら	麦
	鶏のうま煮	麦	ひじきの五目煮	麦	キャベツサラダ	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	春雨とめかぶのチャプチェ	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
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	
	ブリの幽庵焼	麦	照焼ハンバーグ	乳麦	さば梅煮	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	アジのカレー焼	麦
計	ピーマンのおかか和え	麦	枝豆のペペロンチーノ風	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦	法蓮草ソテー	乳麦	人参のきんぴら	麦
	鶏のうま煮	麦	ひじきの五目煮	麦	キャベツサラダ	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	春雨とめかぶのチャプチェ	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
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	
	ブリの幽庵焼	麦	照焼ハンバーグ	乳麦	さば梅煮	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	アジのカレー焼	麦
計	ピーマンのおかか和え	麦	枝豆のペペロンチーノ風	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦	法蓮草ソテー	乳麦	人参のきんぴら	麦
	鶏のうま煮	麦	ひじきの五目煮	麦	キャベツサラダ	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	春雨とめかぶのチャプチェ	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
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	
	ブリの幽庵焼	麦	照焼ハンバーグ	乳麦	さば梅煮	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	アジのカレー焼	麦
計	ピーマンのおかか和え	麦	枝豆のペペロンチーノ風	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦	法蓮草ソテー	乳麦	人参のきんぴら	麦
	鶏のうま煮	麦	ひじきの五目煮	麦	キャベツサラダ	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	春雨とめかぶのチャプチェ	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
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	
	ブリの幽庵焼	麦	照焼ハンバーグ	乳麦	さば梅煮	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	アジのカレー焼	麦
計	ピーマンのおかか和え	麦	枝豆のペペロンチーノ風	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦	法蓮草ソテー	乳麦	人参のきんぴら	麦
	鶏のうま煮	麦	ひじきの五目煮	麦	キャベツサラダ	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	春雨とめかぶのチャプチェ	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦

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。

★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。