

「刻み食」 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	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏と大根の味噌煮		がんとどきの含め煮		鶏大豆		和風ポトフ		寄せ豆腐のうすあん	
	ふきの含め煮		きくらげとこんにやくの佃煮		竹輪のごま炒め		人参しりしり		キャベツの土佐煮	
	バンサンスー		キャベツのピーナッツ和え		白菜のスープ煮		大根と柚子の甘酢漬け		若芽ともやしの酢の物	
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	
	ハッシュドポークのルー		花野菜と鶏肉のバジル炒め		キャベツと豚肉の塩あんかけ		かれい塩焼		田楽煮	
	肉入りうの花		里芋のそぼろ煮		担々風春雨		竹輪の辛子炒め		豚肉のチリソース炒め	
	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え		若芽と蒲鉾のわさびマヨ		大根の甘酢漬け		れんこんの五目炒め煮		コロコロ野菜のきな粉マヨ	
食	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ブリの幽庵焼		照焼ハンバーグ		さば梅煮		鶏肉のマーメレード煮		アジのカレー焼	
	ピーマンのおかか和え		枝豆のペペロンチーノ風		白菜とミンチの中華炒め		法蓮草ソテー		人参のきんぴら	
	鶏のうま煮		ひじきの五目煮		キャベツサラダ		豚肉と大根の煮物		春雨とめかぶのチャブチェ	
食	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
合	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ブリの幽庵焼		照焼ハンバーグ		さば梅煮		鶏肉のマーメレード煮		アジのカレー焼	
	ピーマンのおかか和え		枝豆のペペロンチーノ風		白菜とミンチの中華炒め		法蓮草ソテー		人参のきんぴら	
	鶏のうま煮		ひじきの五目煮		キャベツサラダ		豚肉と大根の煮物		春雨とめかぶのチャブチェ	
計	★味噌汁		★味噌汁		★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

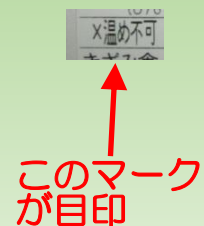


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。