

「刻み食」 週間献立表

	6月1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5日(金)	
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏と大根の味噌煮	麦	野菜とハムの玉子炒め	卵乳	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	厚焼玉子	卵麦	豚肉ときのこの炒め物	麦
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	ぜんまいとコンニャクの炒め煮	麦	キャベツの土佐煮	麦	三色炒め煮	麦落	れんこんと油揚げの煮物	麦
	南瓜の柚子そぼろあん	麦	白花豆煮	麦	一夜漬(大根人参)	麦	たたきごぼう	麦	豆腐の柚子あんかけ	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
昼 食	栄養価	おかずセット フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	栄養価	おかずセット フルセット
	エネルギー	122kcal 281kcal	エネルギー	178kcal 337kcal	エネルギー	132kcal 291kcal	エネルギー	181kcal 340kcal	エネルギー	130kcal 289kcal
	蛋白質	7.9g 11.6g	蛋白質	5.9g 9.6g	蛋白質	10.1g 13.8g	蛋白質	8.4g 12.1g	蛋白質	7.1g 10.8g
	脂質	3.3g 4.0g	脂質	6.7g 7.4g	脂質	5.8g 6.5g	脂質	7.5g 8.2g	脂質	4.9g 5.6g
	炭水化物	15.1g 48.1g	炭水化物	24.0g 57.0g	炭水化物	10.5g 43.5g	炭水化物	19.8g 52.8g	炭水化物	14.5g 47.5g
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	長崎ちゃんぽん野菜炒め	乳	鶏のカレー照煮込み	麦	赤魚のみぞれ煮	麦	鶏肉のきのこあん	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦
	白菜と竹輪の煮びたし	麦	インゲンソテー	乳麦	人参煮	麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	法蓮草ソテー	乳麦
	青梗菜のピーナッツ和え	麦落	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	ナスの油炒め	麦	法蓮草のおひたし	麦	大豆と椎茸の煮物	麦
	★味噌汁	麦	切干と人参のハリハリ	麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落
合 計	栄養価	おかずセット フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	栄養価	おかずセット フルセット
	エネルギー	285kcal 444kcal	エネルギー	262kcal 421kcal	エネルギー	217kcal 376kcal	エネルギー	231kcal 390kcal	エネルギー	295kcal 454kcal
	蛋白質	12.2g 15.9g	蛋白質	9.7g 13.4g	蛋白質	6.9g 10.6g	蛋白質	10.0g 13.7g	蛋白質	11.3g 15.0g
	脂質	18.9g 19.6g	脂質	11.4g 12.1g	脂質	8.8g 9.5g	脂質	11.0g 11.7g	脂質	19.1g 19.8g
	炭水化物	16.3g 49.3g	炭水化物	30.4g 63.4g	炭水化物	28.1g 61.1g	炭水化物	22.6g 55.6g	炭水化物	19.4g 52.4g

★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

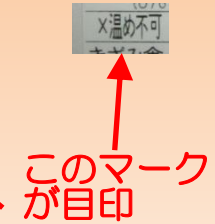


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



- 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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。