

「刻み食」 週間献立表

注文締切：4/30（火）

	5月13日(月)		5月14日(火)		5月15日(水)		5月16日(木)		5月17日(金)	
朝 食	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	和風ポトフ	★全粥240g	豚すき風煮物	★全粥240g	白身魚のしんじょう	★全粥240g	鶏と大根の味噌煮
	肉団子と白菜の煮物	麦	マカロニトマト炒め	乳麦	大根と竹輪の煮物	麦	きんぴられんこん	麦	ひじきの具だくさん煮	麦
	ふきと人参の甘露煮	麦	パンパンジーサラダ	乳麦	ポテコーンサラダ	卵乳麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	れんこんサラダ	卵麦
	キャベツとツナのナムル	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
昼 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	鶏の天ぷら	★全粥240g	赤魚の煮付け	★全粥240g	治部風煮物	★全粥240g	メバルのバジルオリーブ焼
	アジの幽庵焼	麦	鶏の天ぷら	卵麦	赤魚の煮付け	麦	治部風煮物	麦	メバルのバジルオリーブ焼	麦
	人参のきんぴら	麦	天ぷらのタレ	麦	人参のレモン煮	乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	法蓮草ソテー	乳麦
	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	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
	カボチャとレンコンのサラダ	卵乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	スパゲティサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	牛肉と竹の子入り春雨炒め	★全粥240g	ロールキャベツのトマト煮込み	★全粥240g	鯖の照焼	★全粥240g	豚肉とインゲンの山椒炒め
	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	牛肉と竹の子入り春雨炒め	麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	鯖の照焼	麦	豚肉とインゲンの山椒炒め	麦
	なすのトロ口生姜煮	麦	切干大根としらすの煮物	麦	オクラのベベロンチーノ	麦	塩枝豆	麦	担々風春雨	麦落
	麩と若芽の酢の物	麦	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦	金時豆煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
合 計	★全粥240g	フルセット	★全粥240g	フルセット	★全粥240g	フルセット	★全粥240g	フルセット	★全粥240g	フルセット
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分

★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。

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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。