

「刻み食」 週間献立表

注文締切：9/30（火）

		10月13日(月)		10月14日(火)		10月15日(水)		10月16日(木)		10月17日(金)	
朝	食	★全粥240g ひき肉と里芋の味噌煮 切干大根煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		★全粥240g 厚焼玉子 蒸し鶏と春雨の中華煮 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁		★全粥240g 豚すき風煮物 ひじきと大根菜のツナ炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ ポテトチキン キャロットラペ ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツと魚肉ソーセージのソテー 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	129kcal	エネルギー	200kcal	エネルギー	122kcal	エネルギー	218kcal	エネルギー	93kcal
		たんぱく質	6.5g	たんぱく質	6.9g	たんぱく質	7.8g	たんぱく質	6.7g	たんぱく質	5.8g
昼	食	★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め 豆腐のかに風あんかけ ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 豚肉とキャベツのごま風味炒め フレンチマカロニ ★味噌汁		★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き ジャガ玉煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁		★全粥240g ホッケのごま焼 菜の花 金時豆煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉とさつまいもの韓国風炒め 切干と挽肉のオイスター炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	290kcal	エネルギー	285kcal	エネルギー	176kcal	エネルギー	196kcal	エネルギー	211kcal
		たんぱく質	12.3g	たんぱく質	8.5g	たんぱく質	9.3g	たんぱく質	15.5g	たんぱく質	10.8g
夕	食	★全粥240g タンダーリーチキン ピーマンソテー 南瓜の柚子そぼろあん 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		★全粥240g あぶらかれい味噌煮 人参のきな粉和え 大豆としらすの甘辛煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g やわらかメンチカツ オクラのペペロンチーノ ネギ味噌炒め 和風スパゲティ ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★全粥240g とんかつ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	265kcal	エネルギー	227kcal	エネルギー	342kcal	エネルギー	254kcal	エネルギー	316kcal
		たんぱく質	12.7g	たんぱく質	22.6g	たんぱく質	12.7g	たんぱく質	5.7g	たんぱく質	13.0g
合	計	★全粥240g タンダーリーチキン ピーマンソテー 南瓜の柚子そぼろあん 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		★全粥240g あぶらかれい味噌煮 人参のきな粉和え 大豆としらすの甘辛煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g やわらかメンチカツ オクラのペペロンチーノ ネギ味噌炒め 和風スパゲティ ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★全粥240g とんかつ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	684kcal	エネルギー	712kcal	エネルギー	640kcal	エネルギー	668kcal	エネルギー	620kcal
		たんぱく質	31.5g	たんぱく質	38.0g	たんぱく質	29.8g	たんぱく質	27.9g	たんぱく質	29.6g

★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

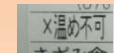


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。