

「刻み食」 週間献立表

注文締切：2/17（火）

		3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6日(金)	
朝	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		豚肉ときのこの炒め物		白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		豚肉と野菜の生姜炒め		鶏肉のすき焼煮		豚肉と大根のピリ辛煮	
		小麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦	
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
昼	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		サワラの照焼		やわらかメンチカツ		鶏肉のきのこあん		ちらし寿司の具		赤魚のごま焼	
		小麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦	
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
夕	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		鶏のカレー照煮込み		白身魚の味噌煮		豚肉とザーサイの中華炒め		鶏団子のトマト煮		焼肉塩炒め	
		小麦		麦		麦		麦		麦	
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
合	計	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	
		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	

お食事の作り方

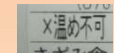


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

★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。