

「やわらか普通食」 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	★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 白菜と挽肉のとりみ煮 キャロットラペ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そば煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 能登産かぼちゃ芋のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 切干大根煮 おかからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のすき焼煮 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と大根のピリ辛煮 白菜のスープ煮 コーンサラダ ★味噌汁	
昼	食	★やわらかごはん180g サワラの照焼 キャベツの漬物柚子風味 五色煮豆 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ チンゲン菜ソテー 高野豆腐の炒り煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 豆腐と白菜のとろろ煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁		★やわらかごはん180g ちらし寿司の具 豚バラとキャベツの炒め物 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚のごま焼 ピーマンソテー なすのミートソース煮 コールスローサラダ ★味噌汁	
夕	食	★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み インゲンソテー キャベツとベーコンの煮浸し 玉子スパサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚の味噌煮 人参のきんぴら 金時豆煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉とザーサイの中華炒め キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 大豆と人参の煮物 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 切干とインゲンの煮物 若芽ともやし酢の物の ★味噌汁	
合	計	★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



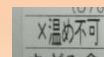
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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の事が出来ます。