

「刻み食」 週間献立表

	3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27日(金)	
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	麩と野菜の煮物 ひじきとベーコンの煮物 梅和えスパゲティ ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦	法蓮草と豆腐の卵とじ コンニャクとごぼうのきんぴら コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦か 麦	豚すき風煮物 竹輪とキャベツのバター醤油炒め なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	白身魚のしんじょう ごぼう大豆 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 オクラとツナの辛み和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ブリのごま焼 人参のきんぴら 高野豆腐の炒り煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツの出汁煮 切干大根としらすの煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	赤魚の味噌煮 大根のあっさり生姜漬 菜の花とベーコンのパスタ なすの中華風南蛮漬 ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦	鶏肉のホワイトソース煮 インゲンソテー キャベツと油揚げの味噌煮 能登産かぼちゃ芋のサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	アジのカレー焼 人参のレモン煮 担々風春雨 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	キャベツと豚肉の塩あんかけ 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 春雨とツナのサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦	牛肉と厚揚げの甘辛煮 大豆と椎茸の煮物 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	ロールキャベツのトマト煮込み ピーマンソテー 金時豆煮 ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	鯖の磯辺焼 キャベツソテー 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め 炒り豆腐 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦
合 計	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 275kcal 116kcal 4.9g 3.2g 16.2g 730mg 1.9g	おかずセット フルセット 275kcal 116kcal 8.6g 3.9g 49.2g 1170mg 3.0g	おかずセット フルセット 297kcal 106kcal 9.7g 5.7g 13.4g 696mg 1.8g	おかずセット フルセット 297kcal 106kcal 13.4g 6.4g 46.4g 1136mg 2.9g	おかずセット フルセット 265kcal 106kcal 7.0g 4.3g 10.4g 619mg 1.6g	おかずセット フルセット 265kcal 106kcal 10.7g 5.0g 43.4g 1059mg 2.7g	おかずセット フルセット 303kcal 144kcal 5.9g 7.6g 12.8g 551mg 1.4g	おかずセット フルセット 303kcal 144kcal 9.6g 8.3g 45.8g 991mg 2.5g	おかずセット フルセット 263kcal 104kcal 8.1g 2.7g 12.2g 640mg 1.6g

★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。