

「刻み食」 週間献立表

	7月20日(月)		7月21日(火)		7月22日(水)		7月23日(木)		7月24日(金)			
朝 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦		
	麩の野菜あんかけ	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	豚肉と大根の煮物	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	厚焼玉子	卵麦		
昼 食	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	ふきの含め煮	乳麦	キャベツとインゲンのソテー	麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ	麦	キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦		
	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦	昆布の佃煮	麦	人参しりしり	麦	蕪と柚子の甘酢漬	麦	スパトマト炒め	乳麦		
夕 食	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
合 計	エネルギー	138kcal	297kcal	エネルギー	98kcal	257kcal	エネルギー	134kcal	293kcal	エネルギー	158kcal	317kcal
	エネルギー	172kcal	331kcal	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	307kcal	466kcal	エネルギー	201kcal	360kcal
朝 食	エネルギー	138kcal	297kcal	エネルギー	98kcal	257kcal	エネルギー	134kcal	293kcal	エネルギー	158kcal	317kcal
	エネルギー	172kcal	331kcal	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	307kcal	466kcal	エネルギー	201kcal	360kcal
昼 食	エネルギー	313kcal	472kcal	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	307kcal	466kcal	エネルギー	193kcal	352kcal
	エネルギー	193kcal	352kcal	エネルギー	327kcal	486kcal	エネルギー	227kcal	386kcal	エネルギー	274kcal	433kcal
夕 食	エネルギー	216kcal	375kcal	エネルギー	327kcal	486kcal	エネルギー	227kcal	386kcal	エネルギー	274kcal	433kcal
	エネルギー	667kcal	1144kcal	エネルギー	687kcal	1164kcal	エネルギー	668kcal	1145kcal	エネルギー	645kcal	1122kcal
合 計	エネルギー	667kcal	1144kcal	エネルギー	687kcal	1164kcal	エネルギー	668kcal	1145kcal	エネルギー	645kcal	1122kcal
	エネルギー	639kcal	1116kcal	エネルギー	687kcal	1164kcal	エネルギー	668kcal	1145kcal	エネルギー	645kcal	1122kcal
朝 食	エネルギー	138kcal	297kcal	エネルギー	98kcal	257kcal	エネルギー	134kcal	293kcal	エネルギー	158kcal	317kcal
	エネルギー	172kcal	331kcal	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	307kcal	466kcal	エネルギー	201kcal	360kcal
昼 食	エネルギー	313kcal	472kcal	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	307kcal	466kcal	エネルギー	193kcal	352kcal
	エネルギー	193kcal	352kcal	エネルギー	327kcal	486kcal	エネルギー	227kcal	386kcal	エネルギー	274kcal	433kcal
夕 食	エネルギー	216kcal	375kcal	エネルギー	327kcal	486kcal	エネルギー	227kcal	386kcal	エネルギー	274kcal	433kcal
	エネルギー	667kcal	1144kcal	エネルギー	687kcal	1164kcal	エネルギー	668kcal	1145kcal	エネルギー	645kcal	1122kcal
合 計	エネルギー	667kcal	1144kcal	エネルギー	687kcal	1164kcal	エネルギー	668kcal	1145kcal	エネルギー	645kcal	1122kcal
	エネルギー	639kcal	1116kcal	エネルギー	687kcal	1164kcal	エネルギー	668kcal	1145kcal	エネルギー	645kcal	1122kcal
朝 食	エネルギー	138kcal	297kcal	エネルギー	98kcal	257kcal	エネルギー	134kcal	293kcal	エネルギー	158kcal	317kcal
	エネルギー	172kcal	331kcal	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	307kcal	466kcal	エネルギー	201kcal	360kcal
昼 食	エネルギー	313kcal	472kcal	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	307kcal	466kcal	エネルギー	193kcal	352kcal
	エネルギー	193kcal	352kcal	エネルギー	327kcal	486kcal	エネルギー	227kcal	386kcal	エネルギー	274kcal	433kcal
夕 食	エネルギー	216kcal	375kcal	エネルギー	327kcal	486kcal	エネルギー	227kcal	386kcal	エネルギー	274kcal	433kcal
	エネルギー	667kcal	1144kcal	エネルギー	687kcal	1164kcal	エネルギー	668kcal	1145kcal	エネルギー	645kcal	1122kcal
合 計	エネルギー	667kcal	1144kcal	エネルギー	687kcal	1164kcal	エネルギー	668kcal	1145kcal	エネルギー	645kcal	1122kcal
	エネルギー	639kcal	1116kcal	エネルギー	687kcal	1164kcal	エネルギー	668kcal	1145kcal	エネルギー	645kcal	1122kcal

お食事の作り方

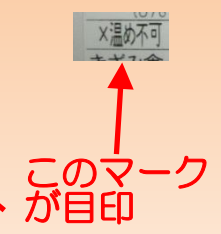


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。