

「刻み食」 週間献立表

	11月10日(月)		11月11日(火)		11月12日(水)		11月13日(木)		11月14日(金)	
朝	★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		高野豆腐とあさりの卵とじ		白菜と厚揚げの中華そば煮		白身魚のしんじょう		麩と大根の煮物	
	白花豆煮		竹輪のごま炒め		大根と椎茸の煮物		じゃが芋とひじきの煮物		食べるトマトスープ	
	一夜漬(白菜人参)		煮し鶏とマカロニの青じそサラダ		キャベツの白ドレ和え		大根のあっさり生姜漬け		一夜漬(白菜小松菜)	
食	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
	栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
	おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット	
	フルセット		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット	
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏の柚子胡椒炒め		豚バラとキャベツのスタミナ炒め		鶏の幽庵焼き		肉団子の根菜あんかけ		鯖の磯辺焼き	
	ナスと麩の炒め煮		なめことじゃが芋の煮物		赤ピーマンと玉ねぎのソテー		大豆としらすの甘辛煮		塩枝豆	
	春雨の中華和え		若芽と油揚げのおひたし		なすのミートソース煮		三色野菜ナムル		豚肉と野菜の生姜炒め	
食	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
	栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
	おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット	
	フルセット		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット	
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	メパルのバジルオリーブ焼		和風おろしハンバーグ		赤魚の生姜煮		とんかつ		鶏肉のきのこあん	
	インゲンソテー		チンゲン菜ソテー		うま塩キャベツ		人参グラッセ		白菜と揚げの旨煮	
	切干大根の韓国風炒め		ツナと大豆の炒め煮		豚肉と大根のピリ辛煮		ひき肉と豆腐のうま煮		マカロニとパプリカのサラダ	
食	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
	栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
	おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット	
	フルセット		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット	
合	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	メパルのバジルオリーブ焼		和風おろしハンバーグ		赤魚の生姜煮		とんかつ		鶏肉のきのこあん	
	インゲンソテー		チンゲン菜ソテー		うま塩キャベツ		人参グラッセ		白菜と揚げの旨煮	
	切干大根の韓国風炒め		ツナと大豆の炒め煮		豚肉と大根のピリ辛煮		ひき肉と豆腐のうま煮		マカロニとパプリカのサラダ	
計	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
	栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
	おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット	
	フルセット		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット	

★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

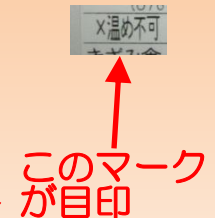


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。

11月17日(月)			11月18日(火)			11月19日(水)			11月20日(木)			11月21日(金)				
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	肉団子と白菜の煮物		卵乳麦	クラムチャウダー		卵乳麦	鶏肉のすき焼煮		麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	鶏と大根の味噌煮		麦	
	キャベツの土佐煮		麦	チキンアラビアータ		麦	大根と竹輪の煮物		麦	れんこんとさつま揚げの煮物		卵麦	マカロニとキャベツの玉子炒め		卵麦	
	根菜の柚子マリネ		麦	ブロッコリーのサラダ		麦	塩麴のキャロットラペ		麦	キャベツの漬物柚子風味		麦	黒オリーブとツナのポテトサラダ		卵麦	
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	
食	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
	エネルギー		112kcal	271kcal	エネルギー		180kcal	339kcal	エネルギー		114kcal	273kcal	エネルギー		144kcal	303kcal
	エネルギー		112kcal	271kcal	エネルギー		180kcal	339kcal	エネルギー		114kcal	273kcal	エネルギー		144kcal	303kcal
	エネルギー		112kcal	271kcal	エネルギー		180kcal	339kcal	エネルギー		114kcal	273kcal	エネルギー		144kcal	303kcal
	エネルギー		112kcal	271kcal	エネルギー		180kcal	339kcal	エネルギー		114kcal	273kcal	エネルギー		144kcal	303kcal
	エネルギー		112kcal	271kcal	エネルギー		180kcal	339kcal	エネルギー		114kcal	273kcal	エネルギー		144kcal	303kcal
	エネルギー		112kcal	271kcal	エネルギー		180kcal	339kcal	エネルギー		114kcal	273kcal	エネルギー		144kcal	303kcal
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	プリのごま醤油焼		麦	鶏の天ぷら		卵麦	メバルみりん焼		麦	オニオンソースハンバーグ		乳麦	アジのカレー焼		麦	
	人参のきな粉和え		麦	天ぷらのタレ		麦	人参のレモン煮		乳麦	ピーマンソテー		卵乳麦	大根の甘酢漬け			
	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	オクラのペペロンチーノ			揚げナスの肉味噌からめ		麦落	キャベツと油揚げの味噌煮		麦	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	
	若芽とパインの酢の物		麦	大豆と椎茸の煮物		麦	スパゲティサラダ		卵乳麦	さつま芋と大豆のマヨサラダ		卵乳麦	カリフラワーの胡麻マヨ和え		卵麦	
食	★味噌汁		麦	煮生酢		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
	エネルギー		231kcal	390kcal	エネルギー		186kcal	345kcal	エネルギー		335kcal	494kcal	エネルギー		302kcal	461kcal
	エネルギー		231kcal	390kcal	エネルギー		186kcal	345kcal	エネルギー		335kcal	494kcal	エネルギー		302kcal	461kcal
	エネルギー		231kcal	390kcal	エネルギー		186kcal	345kcal	エネルギー		335kcal	494kcal	エネルギー		302kcal	461kcal
	エネルギー		231kcal	390kcal	エネルギー		186kcal	345kcal	エネルギー		335kcal	494kcal	エネルギー		302kcal	461kcal
夕	★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			焼肉塩炒め		麦か	ロールキャベツの中華風		卵乳麦か	さば梅煮		麦	豚肉とインゲンの山椒炒め		麦	
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		麦	切干大根としらすの煮物		麦	チンゲン菜ソテー		乳麦	麩の野菜あんかけ		麦	炒り豆腐		卵乳麦	
	春雨とツナのサラダ		卵乳麦	青菜のマヨネーズ和え		卵麦	金時豆煮		麦	切干と法蓮草のおひたし		麦	若芽ともやしの酢の物		麦	
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	若芽の明太和え		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	
食							★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
	エネルギー		280kcal	439kcal	エネルギー		272kcal	431kcal	エネルギー		183kcal	342kcal	エネルギー		222kcal	381kcal
	エネルギー		280kcal	439kcal	エネルギー		272kcal	431kcal	エネルギー		183kcal	342kcal	エネルギー		222kcal	381kcal
	エネルギー		280kcal	439kcal	エネルギー		272kcal	431kcal	エネルギー		183kcal	342kcal	エネルギー		222kcal	381kcal
	エネルギー		280kcal	439kcal	エネルギー		272kcal	431kcal	エネルギー		183kcal	342kcal	エネルギー		222kcal	381kcal
	エネルギー		280kcal	439kcal	エネルギー		272kcal	431kcal	エネルギー		183kcal	342kcal	エネルギー		222kcal	381kcal
合	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	肉団子と白菜の煮物		卵乳麦	クラムチャウダー		卵乳麦	鶏肉のすき焼煮		麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	鶏と大根の味噌煮		麦	
	キャベツの土佐煮		麦	チキンアラビアータ		麦	大根と竹輪の煮物		麦	れんこんとさつま揚げの煮物		卵麦	マカロニとキャベツの玉子炒め		卵麦	
	根菜の柚子マリネ		麦	ブロッコリーのサラダ		麦	塩麴のキャロットラペ		麦	キャベツの漬物柚子風味		麦	黒オリーブとツナのポテトサラダ		卵麦	
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	
計	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
	エネルギー		623kcal	1100kcal	エネルギー		638kcal	1115kcal	エネルギー		632kcal	1109kcal	エネルギー		668kcal	1145kcal
	エネルギー		623kcal	1100kcal	エネルギー		638kcal	1115kcal	エネルギー		632kcal	1109kcal	エネルギー		668kcal	1145kcal
	エネルギー		623kcal	1100kcal	エネルギー		638kcal	1115kcal	エネルギー		632kcal	1109kcal	エネルギー		668kcal	1145kcal
	エネルギー		623kcal	1100kcal	エネルギー		638kcal	1115kcal	エネルギー		632kcal	1109kcal	エネルギー		668kcal	1145kcal
	エネルギー		623kcal	1100kcal	エネルギー		638kcal	1115kcal	エネルギー		632kcal	1109kcal	エネルギー		668kcal	1145kcal
	エネルギー		623kcal	1100kcal	エネルギー		638kcal	1115kcal	エネルギー		632kcal	1109kcal	エネルギー		668kcal	1145kcal

★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



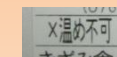
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

「刻み食」 週間献立表

	11月24日(月)		11月25日(火)		11月26日(水)		11月27日(木)		11月28日(金)	
朝 食	★全粥240g 里芋のそぼろ煮 茨城県煮合い 昆布の佃煮 ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と大根の煮物 キャベツとインゲンのソテー 法蓮草のおひたし ★味噌汁		★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁		★全粥240g 和風ポトフ スパトマト炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁	
	乳麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦		麦 乳麦 麦 麦		卵麦 乳麦 麦 麦		乳麦 乳麦 麦 麦	
昼 食	栄養価 エネルギー 蛋白質 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	栄養価 エネルギー 蛋白質 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	栄養価 エネルギー 蛋白質 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	栄養価 エネルギー 蛋白質 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	栄養価 エネルギー 蛋白質 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
	207kcal 13.5g 10.3g 15.3g 861mg 2.2g	366kcal 17.2g 11.0g 48.3g 1301mg 3.3g	277kcal 16.6g 13.4g 20.2g 931mg 2.4g	436kcal 20.3g 14.1g 53.2g 1371mg 3.5g	420kcal 11.2g 24.9g 38.0g 1092mg 2.8g	579kcal 14.9g 25.6g 71.0g 1532mg 3.9g	233kcal 10.2g 13.4g 19.4g 947mg 2.4g	392kcal 13.9g 14.1g 52.4g 1387mg 3.5g	231kcal 8.9g 13.8g 17.7g 722mg 1.8g	390kcal 12.6g 14.5g 50.7g 1162mg 3.0g
夕 食	★全粥240g 白身フライ ミックスソテー マカロニと白菜のツナクリーム煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚バラと白菜の柚子風味煮 ジャガ玉煮 和風コールスロー ★味噌汁	麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g ホッケのごま焼 塩枝豆 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根のキムチ炒め 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g チキンピカタ 高野豆腐の炒り煮 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦
	336kcal 11.7g 21.0g 24.8g 757mg 1.9g	495kcal 15.4g 21.7g 57.8g 1197mg 3.0g	235kcal 6.6g 14.2g 19.2g 629mg 1.6g	394kcal 10.3g 14.9g 52.2g 1069mg 2.7g	172kcal 16.3g 7.7g 10.7g 642mg 1.6g	331kcal 20.0g 8.4g 43.7g 1082mg 2.8g	264kcal 13.0g 14.1g 20.8g 642mg 1.6g	423kcal 16.7g 14.8g 53.8g 1082mg 2.8g	299kcal 15.0g 19.0g 17.3g 725mg 1.8g	458kcal 18.7g 19.7g 50.3g 1165mg 3.0g
合 計	栄養価 エネルギー 蛋白質 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	栄養価 エネルギー 蛋白質 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	栄養価 エネルギー 蛋白質 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	栄養価 エネルギー 蛋白質 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	栄養価 エネルギー 蛋白質 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
	646kcal 29.5g 32.3g 60.0g 2215mg 5.6g	1123kcal 40.6g 34.4g 159.0g 3535mg 8.9g	679kcal 34.7g 36.0g 51.2g 2131mg 5.5g	1156kcal 45.8g 38.1g 150.2g 3451mg 8.8g	715kcal 36.0g 38.3g 58.9g 2327mg 5.9g	1192kcal 47.1g 40.4g 157.9g 3647mg 9.3g	598kcal 30.3g 31.2g 49.3g 2203mg 5.6g	1075kcal 41.4g 33.3g 148.3g 3523mg 9.0g	665kcal 27.3g 35.3g 59.6g 1978mg 5.0g	1142kcal 38.4g 37.4g 158.6g 3298mg 8.5g

★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



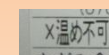
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。