

「やわらか普通食」 週間献立表

		9月14日(月)		9月15日(火)		9月16日(水)		9月17日(木)		9月18日(金)	
朝	食	★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 れんこんの五目炒め煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風ポトフ コンニャクとごぼうのきんぴら 白菜と切干大根の中華煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 キャベツの土佐煮 なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 大根と竹輪の煮物 キャベツとツナのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと油揚げの味噌煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	
		麦	麦	乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	卵麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
昼	食	★やわらかごはん180g ハムカツ 人参煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のねぎ塩だれ 人参グラッセ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブリのごま焼 大根の甘酢漬け 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め スパゲティサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 高野豆腐の味噌煮 春雨の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 枝豆のべろんちーノ風 鶏ミンチと小松菜の煮物 ポテコーンサラダ ★味噌汁	
		乳麦	麦	乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	乳麦	卵麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
夕	食	★やわらかごはん180g 長崎ちゃんぽん野菜炒め ひき肉と豆腐のうま煮 オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 牛肉と竹の子入り春雨炒め 白菜と揚げの旨煮 インゲンのごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 ピーマンソテー 金時豆煮 青菜のわさび和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 法蓮草煮 麩の野菜あんかけ さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉団子の黒酢あん ひじきの具だくさん煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁	
		乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	卵麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
合	計	★やわらかごはん180g 長崎ちゃんぽん野菜炒め ひき肉と豆腐のうま煮 オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 牛肉と竹の子入り春雨炒め 白菜と揚げの旨煮 インゲンのごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 ピーマンソテー 金時豆煮 青菜のわさび和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 法蓮草煮 麩の野菜あんかけ さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉団子の黒酢あん ひじきの具だくさん煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁	
		乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	卵麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦

お食事の作り方



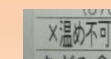
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

★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。