

「やわらか普通食」 週間献立表

		12月23日(月)			12月24日(火)			12月25日(水)			12月26日(木)			12月27日(金)		
朝	★やわらかごはん180g	スクランブルエッグ			卵乳			★やわらかごはん180g			玉ねぎと高野豆腐の煮物			麦		
	キャベツと油揚げの味噌煮	麦			麦			インゲンと人参のグラッセ			麦			麦		
食	★味噌汁	麦			麦			ごぼう大豆			麦			麦		
	★味噌汁	麦			麦			★味噌汁			麦			麦		
昼	★枝豆ごはん	サワラのごま醤油焼			麦			★やわらかごはん180g			ポテトコロッケ			卵乳麦		
	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	麦			麦			オクラのペペロンチーノ			卵乳麦			肉団子の柚子風味野菜あん		
	南瓜の柚子そぼろあん	麦			麦			さつま揚げと小松菜の煮浸し			卵麦			マカロニとツナの和風炒め		
	きんぴられんこん	麦			麦			切干大根のおから煮			麦			豚肉のチリソース炒め		
	★味噌汁	麦			麦			★味噌汁			麦			★味噌汁		
	★味噌汁	麦			麦			★味噌汁			麦			★味噌汁		
	★味噌汁	麦			麦			★味噌汁			麦			★味噌汁		
夕	★やわらかごはん180g	鶏肉のマーマレード煮			麦			★やわらかごはん180g			キーマカレーのルー			乳麦		
	人参煮	麦			麦			麩の野菜あんかけ			麦			ヤンニョムチキン風		
	担々風春雨	麦落			麦			キャベツとベーコンの炒め物			卵乳			うま塩キャベツ		
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦			麦			★味噌汁			卵乳麦			竹輪の五色きんぴら		
	★味噌汁	麦			麦			★味噌汁			卵乳麦			★味噌汁		
	★味噌汁	麦			麦			★味噌汁			卵乳麦			★味噌汁		
	★味噌汁	麦			麦			★味噌汁			卵乳麦			★味噌汁		
合	★やわらかごはん180g	鶏肉のマーマレード煮			麦			★やわらかごはん180g			キーマカレーのルー			乳麦		
	人参煮	麦			麦			麩の野菜あんかけ			麦			ヤンニョムチキン風		
	担々風春雨	麦落			麦			キャベツとベーコンの炒め物			卵乳			うま塩キャベツ		
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦			麦			★味噌汁			卵乳麦			竹輪の五色きんぴら		
	★味噌汁	麦			麦			★味噌汁			卵乳麦			★味噌汁		
	★味噌汁	麦			麦			★味噌汁			卵乳麦			★味噌汁		
	★味噌汁	麦			麦			★味噌汁			卵乳麦			★味噌汁		
計	★やわらかごはん180g	鶏肉のマーマレード煮			麦			★やわらかごはん180g			キーマカレーのルー			乳麦		
	人参煮	麦			麦			麩の野菜あんかけ			麦			ヤンニョムチキン風		
	担々風春雨	麦落			麦			キャベツとベーコンの炒め物			卵乳			うま塩キャベツ		
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦			麦			★味噌汁			卵乳麦			竹輪の五色きんぴら		
	★味噌汁	麦			麦			★味噌汁			卵乳麦			★味噌汁		
	★味噌汁	麦			麦			★味噌汁			卵乳麦			★味噌汁		
	★味噌汁	麦			麦			★味噌汁			卵乳麦			★味噌汁		

★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



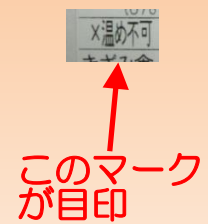
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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り付けます。



- 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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。