

「やわらか普通食」 週間献立表

		4月21日(月)			4月22日(火)			4月23日(水)			4月24日(木)			4月25日(金)		
朝	食	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 きくらげとこんにやくの佃煮 切干と人参の甘酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 蓮根と竹輪のきんぴら 白菜のスープ煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ 人参しりしり 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		
		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 198kcal 8.3g 11.7g 15.4g 483mg 1.2g	フルセット 468kcal 14.1g 12.6g 72.6g 924mg 2.4g	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 145kcal 8.7g 6.0g 13.7g 681mg 1.7g	フルセット 411kcal 14.4g 6.9g 70.1g 1123mg 2.9g	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 167kcal 10.4g 6.8g 16.6g 565mg 1.4g	フルセット 433kcal 16.1g 7.7g 72.9g 1009mg 2.6g	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 96kcal 3.8g 1.7g 16.0g 596mg 1.5g	フルセット 377kcal 10.3g 3.4g 73.3g 1037mg 2.6g	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 137kcal 5.9g 8.4g 10.8g 785mg 2.0g	フルセット 410kcal 11.9g 9.4g 68.1g 1227mg 3.1g
昼	食	★やわらかごはん180g 豚丼の具 蕪ののろろ煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のマーメレード煮 ピーマンソテー ジャガ玉煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 春雨の五目炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身フライ 人参のきんぴら 切干大根とベーコンの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ ブロッコリーの煮物 ポテトの和風サラダ ★味噌汁		
		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 193kcal 11.5g 6.9g 20.0g 1003mg 2.6g	フルセット 460kcal 17.1g 7.8g 76.5g 1446mg 3.7g	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 232kcal 11.1g 13.2g 17.2g 582mg 1.5g	フルセット 515kcal 17.9g 15.0g 74.5g 1023mg 2.6g	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 188kcal 9.4g 8.2g 19.2g 747mg 1.9g	フルセット 454kcal 15.2g 9.1g 75.6g 1189mg 3.0g	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 321kcal 11.6g 21.3g 21.2g 680mg 1.7g	フルセット 586kcal 17.4g 22.2g 77.6g 1146mg 2.9g	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 220kcal 9.3g 9.8g 24.4g 748mg 1.9g	フルセット 487kcal 15.1g 10.7g 80.9g 1190mg 3.0g
夕	食	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 人参のレモン煮 豚肉と白菜のうま煮 バンサンスー ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ 枝豆のベベロンチーノ風 ひじきの五目煮 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g さば梅煮 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のホワイトソース煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 高野豆腐の炒り煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラのごま焼 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め マリーネサラダ ★味噌汁		
		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 290kcal 17.5g 14.8g 18.8g 833mg 2.1g	フルセット 562kcal 23.7g 15.8g 76.0g 1275mg 3.2g	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 270kcal 10.4g 12.9g 25.3g 868mg 2.2g	フルセット 544kcal 16.6g 13.9g 82.9g 1311mg 3.3g	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 271kcal 11.6g 18.0g 14.3g 712mg 1.8g	フルセット 545kcal 17.4g 18.9g 72.5g 1153mg 2.9g	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 224kcal 15.2g 11.8g 15.0g 815mg 2.1g	フルセット 491kcal 21.1g 12.7g 71.3g 1259mg 3.2g	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 296kcal 14.5g 17.4g 18.0g 860mg 2.2g	フルセット 572kcal 20.9g 19.1g 74.4g 1302mg 3.3g
合	計	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 681kcal 37.3g 33.4g 54.2g 2319mg 5.9g	フルセット 1490kcal 54.9g 36.2g 225.1g 3645mg 9.3g	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 647kcal 30.2g 32.1g 56.2g 2131mg 5.4g	フルセット 1470kcal 48.9g 35.8g 227.5g 3457mg 8.8g	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 626kcal 31.4g 33.0g 50.1g 2024mg 5.1g	フルセット 1432kcal 48.7g 35.7g 221.0g 3351mg 8.5g	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 641kcal 30.6g 34.8g 52.2g 2091mg 5.3g	フルセット 1454kcal 48.8g 38.3g 222.2g 3442mg 8.7g	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 653kcal 29.7g 35.6g 53.2g 2393mg 6.1g	フルセット 1469kcal 47.9g 39.2g 223.4g 3719mg 9.4g

★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。