

「やわらか普通食」 週間献立表

		5月12日(月)			5月13日(火)			5月14日(水)			5月15日(木)			5月16日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 ふきと人参の甘露煮 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 マカロニトマト炒め 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とし 竹輪とじゃがいもの和風炒め なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 南瓜の柚子そぼろあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		
		卵乳麦 麦 麦 麦			卵麦 麦 乳麦 麦			卵乳麦 麦 麦 麦			卵麦 麦 乳麦 麦			麦 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 119kcal 5.4g 4.7g 13.8g 645mg 1.6g	フルセット 384kcal 11.2g 5.6g 70.0g 1111mg 2.8g	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 168kcal 6.1g 8.8g 16.4g 681mg 1.7g	フルセット 444kcal 12.5g 10.5g 72.8g 1123mg 2.9g	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 92kcal 4.0g 2.8g 13.5g 606mg 1.5g	フルセット 362kcal 9.8g 3.7g 70.5g 1047mg 2.7g	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 138kcal 4.2g 7.0g 14.6g 527mg 1.3g	フルセット 404kcal 10.0g 7.9g 70.9g 970mg 2.5g	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 132kcal 8.3g 4.6g 14.7g 609mg 1.5g	フルセット 406kcal 14.7g 5.6g 72.1g 1053mg 2.7g
		★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 一口ナスのオランダ煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ チンゲン菜ソテー 大豆と人参の煮物 春巻と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 スパゲティサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 酢鶏 キャベツと油揚げの味噌煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g メパルのバジルオリーブ焼 人参グラッセ 炒り豆腐 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		
		麦 麦 麦 麦			卵麦 麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦			麦 乳麦 麦落か 卵乳麦 麦			麦 麦 卵乳麦 麦			麦 乳麦 卵乳麦 麦 麦		
夕 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 240kcal 9.2g 16.8g 13.6g 755mg 1.9g	フルセット 521kcal 15.7g 18.5g 70.9g 1196mg 3.0g	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 226kcal 11.5g 10.3g 22.1g 549mg 1.4g	フルセット 499kcal 17.7g 11.3g 79.4g 991mg 2.5g	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 285kcal 14.9g 16.9g 17.2g 831mg 2.1g	フルセット 561kcal 21.3g 18.6g 73.6g 1272mg 3.2g	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 282kcal 12.1g 15.7g 23.1g 687mg 1.7g	フルセット 552kcal 18.2g 16.7g 79.9g 1131mg 2.9g	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 180kcal 17.9g 6.4g 12.2g 747mg 1.9g	フルセット 456kcal 24.3g 8.1g 68.4g 1188mg 3.0g
		★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 カボチャとレンコンのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚丼の具 切干大根としらすの煮物 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 ロールキャベツのクリーム煮 金時豆煮 菜の花とコーンのわさびマヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖の照焼 枝豆のペペロンチーノ風 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉とインゲンの山椒炒め 担々風春雨 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		
		麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦			麦 麦 乳麦落 麦			卵乳麦 麦 卵麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦落 卵麦 麦		
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 228kcal 16.1g 10.8g 16.4g 888mg 2.3g	フルセット 500kcal 22.2g 11.8g 73.6g 1329mg 3.4g	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 250kcal 13.6g 10.3g 24.8g 1109mg 2.8g	フルセット 517kcal 19.5g 11.2g 81.5g 1551mg 3.9g	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 263kcal 8.2g 12.0g 31.2g 679mg 1.7g	フルセット 535kcal 14.5g 13.0g 88.5g 1145mg 2.9g	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 231kcal 11.9g 14.4g 68.7g 685mg 1.7g	フルセット 502kcal 17.6g 15.3g 68.7g 1127mg 2.9g	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 292kcal 9.3g 19.4g 20.2g 747mg 1.9g	フルセット 558kcal 15.0g 20.3g 76.5g 1191mg 3.0g
		★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



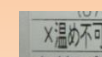
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。