

「やわらか普通食」 週間献立表

8月25日(月)			8月26日(火)			8月27日(水)			8月28日(木)			8月29日(金)			
朝食	★やわらかごはん180g 厚揚げときのこのおろし煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンの炒め物 ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと鶏ミンチの煮物 野菜のおひたし ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 切干大根とベーコンの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		卵麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 白菜のとろみ煮 バジルポテトチキン ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	124kcal	392kcal	エネルギー	113kcal	380kcal	エネルギー	106kcal	380kcal	エネルギー	120kcal	393kcal	エネルギー	141kcal	413kcal
	蛋白質	6.2g	12.0g	蛋白質	8.2g	14.1g	蛋白質	3.6g	9.5g	蛋白質	6.6g	12.7g	蛋白質	6.0g	11.9g
	脂質	4.7g	5.6g	脂質	4.1g	5.0g	脂質	6.3g	7.2g	脂質	4.9g	5.9g	脂質	6.3g	7.2g
	炭水化物	14.3g	70.9g	炭水化物	10.4g	67.2g	炭水化物	9.3g	67.6g	炭水化物	11.7g	69.0g	炭水化物	14.2g	71.8g
	ナトリウム	608mg	1053mg	ナトリウム	632mg	1099mg	ナトリウム	635mg	1101mg	ナトリウム	514mg	956mg	ナトリウム	534mg	976mg
	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g
昼食	★やわらかごはん180g 赤魚の照焼 人参グラッセ 五色煮豆 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き 春雨のごま炒め ポテコンサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g サバ塩焼き 枝豆と人参のあつさり煮 キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 コールスローサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	201kcal	473kcal	エネルギー	268kcal	545kcal	エネルギー	310kcal	577kcal	エネルギー	271kcal	538kcal	エネルギー	206kcal	478kcal
	蛋白質	16.3g	22.5g	蛋白質	8.5g	14.9g	蛋白質	14.6g	20.3g	蛋白質	11.9g	17.5g	蛋白質	9.0g	15.1g
	脂質	9.5g	10.5g	脂質	14.3g	16.0g	脂質	16.8g	17.7g	脂質	18.9g	19.8g	脂質	10.0g	11.0g
	炭水化物	13.9g	71.2g	炭水化物	24.5g	80.9g	炭水化物	24.4g	80.7g	炭水化物	14.9g	71.3g	炭水化物	20.8g	78.0g
	ナトリウム	643mg	1109mg	ナトリウム	916mg	1359mg	ナトリウム	878mg	1320mg	ナトリウム	595mg	1039mg	ナトリウム	877mg	1318mg
	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.2g	3.4g
夕食	★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 鶏のうま煮 玉子スパサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ハムカツ さっぱりキャベツのレモン風味 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ 大豆と椎茸の煮物 バンバンジーサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 オクラのペペロンチーノ 炒り豆腐 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 卵乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 生姜焼き ナスのオランダ煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		麦落 麦 麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	275kcal	545kcal	エネルギー	283kcal	550kcal	エネルギー	237kcal	508kcal	エネルギー	252kcal	521kcal	エネルギー	293kcal	569kcal
	蛋白質	9.0g	14.9g	蛋白質	11.6g	17.2g	蛋白質	15.2g	21.0g	蛋白質	14.4g	20.5g	蛋白質	13.7g	20.0g
	脂質	14.9g	15.8g	脂質	16.1g	17.0g	脂質	9.3g	10.2g	脂質	12.6g	13.6g	脂質	17.7g	19.4g
	炭水化物	24.6g	81.8g	炭水化物	23.4g	79.9g	炭水化物	24.0g	81.2g	炭水化物	19.4g	76.1g	炭水化物	20.6g	76.6g
	ナトリウム	895mg	1336mg	ナトリウム	744mg	1187mg	ナトリウム	785mg	1228mg	ナトリウム	825mg	1268mg	ナトリウム	834mg	1275mg
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g
合計	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	600kcal	1410kcal	エネルギー	664kcal	1475kcal	エネルギー	653kcal	1465kcal	エネルギー	643kcal	1452kcal	エネルギー	640kcal	1460kcal
	蛋白質	31.5g	49.4g	蛋白質	28.3g	46.2g	蛋白質	33.4g	50.8g	蛋白質	32.9g	50.7g	蛋白質	28.7g	47.0g
	脂質	29.1g	31.9g	脂質	34.5g	38.0g	脂質	32.4g	35.1g	脂質	36.4g	39.3g	脂質	34.0g	37.6g
	炭水化物	52.8g	223.9g	炭水化物	58.3g	228.0g	炭水化物	57.7g	229.5g	炭水化物	46.0g	216.4g	炭水化物	55.6g	226.4g
	ナトリウム	2146mg	3498mg	ナトリウム	2292mg	3645mg	ナトリウム	2298mg	3649mg	ナトリウム	1934mg	3263mg	ナトリウム	2245mg	3569mg
食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	4.9g	8.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g	

★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。