

「やわらか普通食」 週間献立表

	9月8日(月)			9月9日(火)			9月10日(水)			9月11日(木)			9月12日(金)		
朝食	★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚焼玉子 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ジャガ玉煮 大根のあっさり生姜漬 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 切干大根煮 食べるマトスープ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麩と大根の煮物 とうふのかに玉あんかけ 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁		
	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	173kcal	449kcal	エネルギー	150kcal	415kcal	エネルギー	100kcal	368kcal	エネルギー	112kcal	381kcal	エネルギー	77kcal	351kcal
	蛋白質	8.5g	15.0g	蛋白質	8.1g	14.0g	蛋白質	5.2g	10.9g	蛋白質	3.5g	9.5g	蛋白質	4.3g	10.1g
	脂質	4.9g	6.0g	脂質	6.7g	7.6g	脂質	3.5g	4.4g	脂質	6.1g	7.1g	脂質	2.1g	3.0g
昼食	★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし マカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と茄子の中華炒め なめことじゃが芋の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 チンゲン菜ソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏そぼろと大豆の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 法蓮草 白菜とミンチの中華炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		
	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	241kcal	517kcal	エネルギー	287kcal	559kcal	エネルギー	241kcal	513kcal	エネルギー	208kcal	485kcal	エネルギー	305kcal	575kcal
	蛋白質	9.9g	16.2g	蛋白質	12.5g	18.5g	蛋白質	11.7g	17.9g	蛋白質	15.0g	21.4g	蛋白質	14.2g	20.1g
	脂質	13.6g	15.3g	脂質	17.3g	18.2g	脂質	13.6g	14.6g	脂質	7.0g	8.7g	脂質	20.0g	20.9g
夕食	★やわらかごはん180g 赤魚の磯辺焼 人参のきんぴら 担々風春雨 なすの中華風南蛮漬 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 菜の花 野菜と大豆のカレー煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁			★きのこごはん ホッケの照焼 人参のレモン煮 ナスと麩の炒め煮 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g とんかつ うま塩キャベツ 豚肉と白菜のうま煮 インゲンのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み 塩枝豆 ジャガイモのそぼろ煮 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		
	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	215kcal	485kcal	エネルギー	196kcal	469kcal	エネルギー	255kcal	535kcal	エネルギー	340kcal	606kcal	エネルギー	238kcal	521kcal
	蛋白質	11.3g	17.1g	蛋白質	11.1g	17.3g	蛋白質	13.3g	20.1g	蛋白質	15.5g	21.1g	蛋白質	13.7g	20.6g
	脂質	11.8g	12.7g	脂質	6.6g	7.6g	脂質	14.6g	15.5g	脂質	21.8g	22.7g	脂質	10.1g	11.9g
合計	栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価		
	おかずセット			おかずセット			おかずセット			おかずセット			おかずセット		
	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
	629kcal			633kcal			596kcal			660kcal			620kcal		
	蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質		
	29.7g			31.7g			30.2g			34.0g			32.2g		
計	脂質			脂質			脂質			脂質			脂質		
	30.3g			30.6g			31.7g			34.9g			32.2g		
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
	58.6g			58.2g			44.9g			52.2g			47.0g		
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
	1881mg			2141mg			1831mg			2236mg			2289mg		
食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			
4.7g			5.4g			4.6g			5.7g			5.8g			

★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



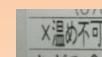
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。