

「やわらか普通食」 週間献立表

		9月15日(月)		9月16日(火)		9月17日(水)		9月18日(木)		9月19日(金)	
朝 食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g
	麩と野菜の煮物	麦	和風ポトフ	乳麦	鶏と大根の味噌煮	麦	豚すき風煮物	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
	れんこんの五目炒め煮	麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦	キャベツの土佐煮	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	大根と竹輪の煮物	麦	
	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	白菜と切干大根の中華煮	麦	なめこと若芽のサツと煮	麦	蕪と柚子の甘酢漬	麦	一夜漬(白菜人参)	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
食	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
	エネルギー	131kcal	396kcal	エネルギー	91kcal	369kcal	エネルギー	71kcal	348kcal	エネルギー	128kcal
	蛋白質	5.4g	11.2g	蛋白質	2.0g	8.6g	蛋白質	6.5g	12.7g	蛋白質	5.3g
	脂 質	6.8g	7.7g	脂 質	1.8g	3.5g	脂 質	1.3g	2.3g	脂 質	7.6g
	炭水化物	12.6g	69.0g	炭水化物	16.9g	73.5g	炭水化物	9.4g	67.5g	炭水化物	9.1g
	ナトリウム	568mg	1034mg	ナトリウム	544mg	988mg	ナトリウム	586mg	1027mg	ナトリウム	681mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.7g
昼 食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g
	アジのカレー焼	麦	照焼チキン	麦	メバルのバジルオリーブ焼		鶏肉のきのこあん	麦	サワラの磯辺焼	麦	
	人参煮	麦	オクラのペベロンチーノ		大根の甘酢漬け		高野豆腐の味噌煮	卵麦	枝豆のペベロンチーノ風		
	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	大豆と椎茸の煮物	麦	豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦	春雨の酢の物	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	
	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	法蓮草とハムのマリナーネ	卵乳麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	
食	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
	エネルギー	284kcal	556kcal	エネルギー	253kcal	527kcal	エネルギー	299kcal	575kcal	エネルギー	206kcal
	蛋白質	17.0g	23.1g	蛋白質	16.3g	22.2g	蛋白質	14.9g	21.2g	蛋白質	16.8g
	脂 質	15.6g	16.6g	脂 質	11.9g	12.8g	脂 質	18.4g	20.1g	脂 質	10.1g
	炭水化物	17.9g	74.7g	炭水化物	21.4g	79.7g	炭水化物	16.6g	72.6g	炭水化物	12.0g
	ナトリウム	846mg	1287mg	ナトリウム	825mg	1291mg	ナトリウム	744mg	1185mg	ナトリウム	783mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g
夕 食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g
	長崎ちゃんぽん野菜炒め	乳	牛肉と竹の子入り春雨炒め	麦	ロールキャベツの中華風	卵乳麦か	さば梅煮	麦	肉団子の黒酢あん	卵乳麦	
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	白菜と揚げの旨煮	麦	人参グラッセ	乳麦	麩の野菜あんかけ	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	
	若芽とオクラの酢の物	麦	ナスと鶏肉のサラダ	麦	金時豆煮	麦	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	青菜のわさび和え	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
食	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
	エネルギー	185kcal	451kcal	エネルギー	255kcal	522kcal	エネルギー	245kcal	511kcal	エネルギー	289kcal
	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	8.9g	14.6g	蛋白質	9.1g	14.7g	蛋白質	9.9g
	脂 質	6.8g	7.7g	脂 質	14.8g	15.7g	脂 質	11.1g	12.0g	脂 質	13.2g
	炭水化物	20.0g	76.4g	炭水化物	20.3g	76.6g	炭水化物	28.5g	84.9g	炭水化物	32.8g
	ナトリウム	868mg	1310mg	ナトリウム	750mg	1192mg	ナトリウム	844mg	1286mg	ナトリウム	1047mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.7g
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
	エネルギー	600kcal	1403kcal	エネルギー	599kcal	1418kcal	エネルギー	615kcal	1434kcal	エネルギー	623kcal
	蛋白質	34.0g	51.7g	蛋白質	27.2g	45.4g	蛋白質	30.5g	48.6g	蛋白質	32.0g
	脂 質	29.2g	32.0g	脂 質	28.5g	32.0g	脂 質	30.8g	34.4g	脂 質	30.9g
	炭水化物	50.5g	220.1g	炭水化物	58.6g	229.8g	炭水化物	54.5g	225.0g	炭水化物	53.9g
	ナトリウム	2282mg	3631mg	ナトリウム	2119mg	3471mg	ナトリウム	2174mg	3498mg	ナトリウム	2511mg
	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	6.4g

★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



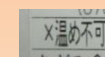
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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の事が出来ます。