

「やわらか普通食」 週間献立表

9月22日(月)			9月23日(火)			9月24日(水)			9月25日(木)			9月26日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g 大根とウインナーの洋風煮 ひじきと鶏ミンチの煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 野菜炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁		麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのごま風味炒め ぜんまいとミンチの煮物 椎茸昆布 ★味噌汁		卵麦 麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ 白菜と竹輪の煮びたし 人参しりしり ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏じゃがが煮 スパトマト炒め キャベツとインゲンソテー ★味噌汁		麦落 乳麦 乳麦 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	109kcal	378kcal	エネルギー	163kcal	428kcal	エネルギー	137kcal	405kcal	エネルギー	116kcal	392kcal	エネルギー	138kcal	404kcal
	蛋白質	7.9g	13.9g	蛋白質	9.3g	15.1g	蛋白質	6.2g	12.1g	蛋白質	8.9g	14.8g	蛋白質	5.3g	11.0g
	脂質	4.2g	5.1g	脂質	8.3g	9.2g	脂質	7.8g	8.7g	脂質	4.8g	5.7g	脂質	5.3g	6.2g
	炭水化物	9.1g	66.0g	炭水化物	13.2g	69.6g	炭水化物	12.2g	68.8g	炭水化物	9.1g	67.7g	炭水化物	16.8g	73.2g
	ナトリウム	550mg	995mg	ナトリウム	490mg	956mg	ナトリウム	641mg	1086mg	ナトリウム	618mg	1060mg	ナトリウム	451mg	893mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.3g
昼 食	★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g プリのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ツナあっさり煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツのコンソメ煮 揚げナスの肉味噌からめ 玉子スパサラダ ★味噌汁		卵麦 麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干大根と豚肉の炒め物 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 法蓮草 高野豆腐の炒り煮 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 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	239kcal	505kcal	エネルギー	238kcal	519kcal	エネルギー	320kcal	585kcal	エネルギー	288kcal	554kcal	エネルギー	192kcal	465kcal
	蛋白質	12.4g	18.1g	蛋白質	12.8g	19.1g	蛋白質	10.2g	16.0g	蛋白質	13.1g	18.9g	蛋白質	10.0g	16.1g
	脂質	12.1g	13.0g	脂質	11.9g	12.9g	脂質	19.6g	20.5g	脂質	15.6g	16.5g	脂質	7.6g	8.6g
	炭水化物	20.9g	77.3g	炭水化物	18.3g	77.4g	炭水化物	25.8g	82.2g	炭水化物	23.1g	79.5g	炭水化物	22.3g	79.5g
	ナトリウム	785mg	1227mg	ナトリウム	845mg	1286mg	ナトリウム	812mg	1278mg	ナトリウム	942mg	1384mg	ナトリウム	756mg	1199mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕 食	★やわらかごはん180g 白身フライ チンゲン菜ソテー 豚肉と野菜の生姜炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 炒り豆腐 和風コールスロー ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g シイラ照焼 オクラのペペロンチーノ 洋風肉じゃがが煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め ブロッコリーの煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		麦か 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 人参グラッセ 大豆と人参の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 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	334kcal	607kcal	エネルギー	191kcal	472kcal	エネルギー	181kcal	454kcal	エネルギー	248kcal	518kcal	エネルギー	339kcal	617kcal
	蛋白質	13.0g	19.1g	蛋白質	8.7g	15.2g	蛋白質	16.4g	22.4g	蛋白質	13.8g	19.6g	蛋白質	14.6g	21.2g
	脂質	21.6g	22.6g	脂質	8.9g	10.6g	脂質	3.8g	4.8g	脂質	13.3g	14.2g	脂質	18.8g	20.5g
	炭水化物	21.4g	78.7g	炭水化物	20.1g	77.4g	炭水化物	20.5g	77.8g	炭水化物	18.1g	75.3g	炭水化物	28.8g	85.4g
	ナトリウム	741mg	1183mg	ナトリウム	906mg	1347mg	ナトリウム	954mg	1396mg	ナトリウム	671mg	1112mg	ナトリウム	931mg	1375mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g
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	682kcal	1490kcal	エネルギー	592kcal	1419kcal	エネルギー	638kcal	1444kcal	エネルギー	652kcal	1464kcal	エネルギー	669kcal	1486kcal
	蛋白質	33.3g	51.1g	蛋白質	30.8g	49.4g	蛋白質	32.8g	50.5g	蛋白質	35.8g	53.3g	蛋白質	29.9g	48.3g
	脂質	37.9g	40.7g	脂質	29.1g	32.7g	脂質	31.2g	34.0g	脂質	33.7g	36.4g	脂質	31.7g	35.3g
	炭水化物	51.4g	222.0g	炭水化物	51.6g	224.4g	炭水化物	58.5g	228.8g	炭水化物	50.3g	222.5g	炭水化物	67.9g	238.1g
	ナトリウム	2076mg	3405mg	ナトリウム	2241mg	3589mg	ナトリウム	2407mg	3760mg	ナトリウム	2231mg	3556mg	ナトリウム	2138mg	3467mg
	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.1g	9.7g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.4g	8.8g

★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。