

「やわらか普通食」 週間献立表

		9月29日(月)		9月30日(火)		10月1日(水)		10月2日(木)		10月3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	★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				
	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	オムレツイタリアンソース	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦					
	なすのトロ口生姜煮	麦	白菜のとりみ煮	麦	三色炒め煮	麦落	キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦	ひじきの五目煮	麦					
	フレンチマカロニ	卵乳麦	じゃが芋とコーンのコンソメ味	乳麦	インゲンのごま和え	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	一夜漬(大根)	麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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			
エネルギー	222kcal	487kcal	エネルギー	93kcal	365kcal	エネルギー	146kcal	414kcal	エネルギー	150kcal	416kcal	エネルギー	113kcal	392kcal	
蛋白質	4.0g	9.9g	蛋白質	5.4g	11.4g	蛋白質	7.7g	13.5g	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	3.8g	9.7g	
脂質	15.0g	15.9g	脂質	2.0g	3.0g	脂質	6.1g	7.0g	脂質	7.3g	8.2g	脂質	6.6g	7.5g	
炭水化物	17.5g	73.9g	炭水化物	14.0g	70.8g	炭水化物	15.3g	71.9g	炭水化物	13.3g	69.6g	炭水化物	9.8g	68.9g	
ナトリウム	619mg	1085mg	ナトリウム	625mg	1066mg	ナトリウム	693mg	1138mg	ナトリウム	636mg	1079mg	ナトリウム	582mg	1023mg	
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
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	★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				
	サワラのごま焼	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	豚肉とじゃがいもの甘辛炒め	麦	鶏のごまたれ煮	麦	天津飯の具(関西風)	卵乳麦か					
	ピーマンソテー	卵乳麦	青じそパスタ	麦	担々風春雨	麦落	チンゲン菜ソテー	乳麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	乳麦					
	コーンと挽肉の炒め物	乳麦か	ひじきと大豆の煮物	麦	オクラのおかか和え梅風味	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ	麦					
	オクラのボン酢ジュレ和え	麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	★味噌汁	麦	キャベツサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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				
エネルギー	180kcal	457kcal	エネルギー	327kcal	604kcal	エネルギー	239kcal	505kcal	エネルギー	265kcal	538kcal	エネルギー	252kcal	519kcal	
蛋白質	15.9g	22.2g	蛋白質	10.5g	16.9g	蛋白質	11.5g	17.3g	蛋白質	15.7g	21.9g	蛋白質	10.3g	15.9g	
脂質	7.3g	8.3g	脂質	21.1g	22.8g	脂質	9.5g	10.4g	脂質	15.6g	16.6g	脂質	13.9g	14.8g	
炭水化物	13.2g	71.3g	炭水化物	24.9g	81.4g	炭水化物	26.4g	82.7g	炭水化物	16.7g	74.0g	炭水化物	21.3g	77.7g	
ナトリウム	735mg	1176mg	ナトリウム	804mg	1246mg	ナトリウム	856mg	1299mg	ナトリウム	746mg	1188mg	ナトリウム	957mg	1401mg	
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.6g	
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	★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				
	豚肉のブルコギ風	麦	赤魚の味噌煮	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	ホイコーロー	麦落	ハーブチキンソテー	卵					
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	菜の花	麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	とうふのかに玉あんかけ	卵麦か	人参のレモン煮	乳麦					
	キャベツと竹輪のおかか和え	麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦	切干大根の酢の物	麦	ジャガイモのそぼろ煮	乳麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	卵乳麦	★味噌汁	麦	春雨とツナのサラダ	卵乳麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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				
エネルギー	205kcal	481kcal	エネルギー	217kcal	487kcal	エネルギー	287kcal	559kcal	エネルギー	203kcal	469kcal	エネルギー	288kcal	555kcal	
蛋白質	12.0g	18.4g	蛋白質	14.7g	20.4g	蛋白質	11.8g	17.9g	蛋白質	12.1g	17.8g	蛋白質	13.7g	19.4g	
脂質	7.5g	9.2g	脂質	9.7g	10.6g	脂質	15.2g	16.2g	脂質	9.5g	10.4g	脂質	16.7g	17.6g	
炭水化物	21.9g	78.3g	炭水化物	17.2g	74.0g	炭水化物	23.7g	80.9g	炭水化物	16.1g	72.5g	炭水化物	18.7g	75.0g	
ナトリウム	907mg	1348mg	ナトリウム	861mg	1302mg	ナトリウム	725mg	1166mg	ナトリウム	884mg	1326mg	ナトリウム	621mg	1063mg	
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.6g	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	フルセット			
	エネルギー	607kcal	1425kcal	エネルギー	637kcal	1456kcal	エネルギー	672kcal	1478kcal	エネルギー	618kcal	1423kcal	エネルギー	653kcal	1466kcal
	蛋白質	31.9g	50.5g	蛋白質	30.6g	48.7g	蛋白質	31.0g	48.7g	蛋白質	36.4g	54.0g	蛋白質	27.8g	45.0g
	脂質	29.8g	33.4g	脂質	32.8g	36.4g	脂質	30.8g	33.6g	脂質	32.4g	35.2g	脂質	37.2g	39.9g
	炭水化物	52.6g	223.5g	炭水化物	56.1g	226.2g	炭水化物	65.4g	235.5g	炭水化物	46.1g	216.1g	炭水化物	49.8g	221.6g
	ナトリウム	2261mg	3609mg	ナトリウム	2290mg	3614mg	ナトリウム	2274mg	3603mg	ナトリウム	2266mg	3593mg	ナトリウム	2160mg	3487mg
食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.5g	8.9g	

★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。



- 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。