

「やわらか普通食」 週間献立表

		10月13日(月)		10月14日(火)		10月15日(水)		10月16日(木)		10月17日(金)		
朝食		★やわらかごはん180g ひき肉と里芋の味噌煮 切干大根煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 蒸し鶏と春雨の中華煮 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 ひじきと大根菜のツナ炒め カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ ポテトチキン キャロットラペ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツと魚肉ソーセージのソテー 一夜漬(白菜人参) ★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
	エネルギー	129kcal	401kcal	エネルギー	200kcal	467kcal	エネルギー	122kcal	394kcal	エネルギー	218kcal	485kcal
	蛋白質	6.5g	12.6g	蛋白質	6.9g	12.5g	蛋白質	7.8g	14.1g	蛋白質	6.7g	12.4g
	脂質	3.2g	4.2g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	4.9g	5.9g	脂質	13.9g	14.8g
	炭水化物	19.8g	77.0g	炭水化物	15.3g	71.7g	炭水化物	11.8g	69.0g	炭水化物	16.9g	73.2g
	ナトリウム	781mg	1222mg	ナトリウム	476mg	920mg	ナトリウム	519mg	960mg	ナトリウム	439mg	881mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.2g	
昼食		★やわらかごはん180g 豚肉と茄子の中華炒め 豆腐のかい風あんかけ ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 豚肉とキャベツのごま風味炒め フレンチマカロニ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き ジャガ玉煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁		★生姜ごはん ホッケのごま焼 菜の花 金時豆煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉とさつま芋の韓国風炒め 切干と挽肉のオイスター炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★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
	エネルギー	290kcal	561kcal	エネルギー	285kcal	562kcal	エネルギー	176kcal	453kcal	エネルギー	196kcal	511kcal
	蛋白質	12.3g	18.0g	蛋白質	8.5g	14.9g	蛋白質	9.3g	15.6g	蛋白質	15.5g	22.6g
	脂質	18.9g	19.8g	脂質	17.2g	18.9g	脂質	6.9g	8.6g	脂質	3.4g	6.1g
	炭水化物	17.7g	75.0g	炭水化物	23.4g	79.9g	炭水化物	18.3g	74.8g	炭水化物	26.0g	88.6g
	ナトリウム	823mg	1265mg	ナトリウム	947mg	1389mg	ナトリウム	822mg	1264mg	ナトリウム	581mg	1596mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.5g	4.1g	
夕食		★やわらかごはん180g タンドリーチキン ピーマンソテー 南瓜の柚子そぼろあん 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 人参のきな粉和え 大豆としらすの甘辛煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ オクラのペペロンチーノ ネギ味噌炒め 和風スパゲティ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g とんかつ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★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
	エネルギー	265kcal	543kcal	エネルギー	227kcal	497kcal	エネルギー	342kcal	609kcal	エネルギー	254kcal	530kcal
	蛋白質	12.7g	19.2g	蛋白質	22.6g	28.3g	蛋白質	12.7g	18.6g	蛋白質	5.7g	12.1g
	脂質	13.6g	15.3g	脂質	5.7g	6.6g	脂質	18.1g	19.0g	脂質	17.4g	19.1g
	炭水化物	22.5g	79.3g	炭水化物	20.8g	77.6g	炭水化物	31.8g	88.3g	炭水化物	18.9g	75.3g
	ナトリウム	668mg	1110mg	ナトリウム	1052mg	1493mg	ナトリウム	1081mg	1525mg	ナトリウム	738mg	1179mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
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	684kcal	1505kcal	エネルギー	712kcal	1526kcal	エネルギー	640kcal	1456kcal	エネルギー	668kcal	1526kcal
	蛋白質	31.5g	49.8g	蛋白質	38.0g	55.7g	蛋白質	29.8g	48.3g	蛋白質	27.9g	47.1g
	脂質	35.7g	39.3g	脂質	35.7g	39.2g	脂質	29.9g	33.5g	脂質	34.7g	40.0g
	炭水化物	60.0g	231.3g	炭水化物	59.5g	229.2g	炭水化物	61.9g	232.1g	炭水化物	61.8g	237.1g
	ナトリウム	2272mg	3597mg	ナトリウム	2475mg	3802mg	ナトリウム	2422mg	3749mg	ナトリウム	1758mg	3656mg
	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	4.5g	9.3g

★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。