

「やわらか普通食」 週間献立表

		11月3日(月)		11月4日(火)		11月5日(水)		11月6日(木)		11月7日(金)					
朝 食	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 なすの中華風南蛮漬け ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 ブロッコリーの卵とじ おからのサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵乳麦か 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 南瓜の柚子そぼろあん なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のごま味噌煮 ごぼう大豆 キャベツと蒲鉾のおかか和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	卵麦 卵麦か 麦 麦					
	栄養価 エネルギー	おかずセット 205kcal	フルセット 472kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 164kcal	フルセット 430kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 147kcal	フルセット 421kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 134kcal	フルセット 412kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 137kcal	フルセット 409kcal
	蛋白質	6.1g	12.0g	蛋白質	5.1g	10.9g	蛋白質	7.2g	13.0g	蛋白質	10.0g	16.6g	蛋白質	8.3g	14.6g
	脂質	12.0g	12.9g	脂質	11.3g	12.2g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	4.5g	6.2g	脂質	6.0g	7.0g
	炭水化物	18.5g	75.0g	炭水化物	12.0g	68.5g	炭水化物	14.1g	72.3g	炭水化物	13.7g	70.3g	炭水化物	13.3g	70.5g
	ナトリウム	570mg	1014mg	ナトリウム	583mg	1050mg	ナトリウム	564mg	1005mg	ナトリウム	572mg	1016mg	ナトリウム	546mg	987mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g
昼 食	★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 白菜と青梗菜の塩あんかけ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	麦 乳麦落 麦	★やわらかごはん180g 豚肉としめじのオイスター炒め 鶏肉と大豆の生姜煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み 塩枝豆 春雨の五目炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ブリの塩焼 ピーマンソテー 白菜とミンチの中華炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦か 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g チーズささみフライ 法蓮草ソテー 大根麻婆 キャベツのピーナツツ和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦落か 麦落 麦					
	栄養価 エネルギー	おかずセット 192kcal	フルセット 475kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 236kcal	フルセット 503kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 288kcal	フルセット 565kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 306kcal	フルセット 578kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 264kcal	フルセット 534kcal
	蛋白質	17.4g	24.3g	蛋白質	16.5g	22.5g	蛋白質	13.1g	19.4g	蛋白質	15.8g	21.9g	蛋白質	10.6g	16.5g
	脂質	6.5g	8.3g	脂質	12.5g	13.4g	脂質	17.6g	19.3g	脂質	18.0g	19.0g	脂質	15.8g	16.7g
	炭水化物	14.4g	71.7g	炭水化物	15.3g	71.8g	炭水化物	18.8g	75.3g	炭水化物	17.7g	74.5g	炭水化物	20.9g	78.2g
	ナトリウム	771mg	1212mg	ナトリウム	733mg	1177mg	ナトリウム	942mg	1384mg	ナトリウム	697mg	1138mg	ナトリウム	774mg	1240mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g
夕 食	★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 菜の花 豆腐のかに風あんかけ ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁	 卵麦か 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 人参グラッセ ふきの含め煮 和風スパゲティ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g あぶらかれいみぞれ煮 人参のきんぴら 豚バラとこんにゃくの煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 生姜焼き じゃが芋のそぼろあん 大根とコーンの中華和え ★味噌汁	麦落 麦 麦か 麦	★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 枝豆と人参のあつさり煮 竹の子と豚肉の味噌煮 白菜と竹輪の柚子胡椒和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦 麦					
	栄養価 エネルギー	おかずセット 242kcal	フルセット 509kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 257kcal	フルセット 533kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 222kcal	フルセット 499kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 233kcal	フルセット 499kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 225kcal	フルセット 494kcal
	蛋白質	12.1g	17.9g	蛋白質	5.5g	11.9g	蛋白質	20.3g	26.5g	蛋白質	11.7g	17.4g	蛋白質	10.9g	16.9g
	脂質	15.8g	16.7g	脂質	12.8g	14.5g	脂質	8.7g	9.7g	脂質	8.9g	9.8g	脂質	10.8g	11.8g
	炭水化物	12.1g	68.8g	炭水化物	30.2g	86.6g	炭水化物	15.4g	73.5g	炭水化物	25.0g	81.4g	炭水化物	21.1g	77.4g
	ナトリウム	744mg	1186mg	ナトリウム	862mg	1303mg	ナトリウム	922mg	1363mg	ナトリウム	830mg	1272mg	ナトリウム	901mg	1344mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g
合 計	栄養価 エネルギー	おかずセット 639kcal	フルセット 1456kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 657kcal	フルセット 1466kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 657kcal	フルセット 1485kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 673kcal	フルセット 1489kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 626kcal	フルセット 1437kcal
	蛋白質	35.6g	54.2g	蛋白質	27.1g	45.3g	蛋白質	40.6g	58.9g	蛋白質	37.5g	55.9g	蛋白質	29.8g	48.0g
	脂質	34.3g	37.9g	脂質	36.6g	40.1g	脂質	33.2g	36.8g	脂質	31.4g	35.0g	脂質	32.6g	35.5g
	炭水化物	45.0g	215.5g	炭水化物	57.5g	226.9g	炭水化物	48.3g	221.1g	炭水化物	56.4g	226.2g	炭水化物	55.3g	226.1g
	ナトリウム	2085mg	3412mg	ナトリウム	2178mg	3530mg	ナトリウム	2428mg	3752mg	ナトリウム	2099mg	3426mg	ナトリウム	2221mg	3571mg
	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.7g	9.1g

★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。