

「やわらか普通食」 週間献立表

		10月20日(月)			10月21日(火)			10月22日(水)			10月23日(木)			10月24日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ふきの含め煮 バンサンスー ★味噌汁			★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 きくらげとこんにやくの佃煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏大豆 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ 人参しりしり 大根と柚子の甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁		
		麦 乳麦 卵乳麦 麦			麦 麦 麦落 麦			麦 麦 乳麦 麦			乳麦 麦 麦			卵麦 麦 麦 麦		
昼 食		栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 115kcal 6.7g 2.8g 15.4g 661mg 1.7g	フルセット 385kcal 12.5g 3.7g 72.6g 1102mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 142kcal 6.5g 7.2g 14.5g 665mg 1.7g	フルセット 408kcal 12.2g 8.1g 70.9g 1107mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 167kcal 11.6g 6.7g 14.7g 682mg 1.7g	フルセット 433kcal 17.3g 7.6g 71.0g 1125mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 89kcal 2.7g 1.8g 15.3g 438mg 1.1g	フルセット 370kcal 9.2g 3.5g 72.6g 879mg 2.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 135kcal 5.7g 7.6g 12.0g 752mg 1.9g	フルセット 411kcal 11.7g 8.5g 70.4g 1196mg 3.0g
		★やわらかごはん180g ハッシュドポークのルー 肉入りうの花 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 里芋のそぼろ煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 担々風春雨 大根の甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g かれい塩焼 竹輪の辛子炒め れんこんの五目炒め煮 スパゲティサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 田楽煮 豚肉のチリソース炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁		
		乳麦 乳麦 麦 麦			乳麦 乳麦 卵麦 麦			麦落 麦			麦 麦 卵乳麦 麦			麦 麦 卵麦 麦		
夕 食		栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 231kcal 13.0g 11.0g 21.2g 973mg 2.5g	フルセット 499kcal 18.7g 11.9g 78.0g 1416mg 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 224kcal 10.7g 12.1g 18.8g 982mg 2.5g	フルセット 507kcal 17.5g 13.9g 76.1g 1423mg 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 204kcal 9.4g 10.1g 19.1g 632mg 1.6g	フルセット 470kcal 15.2g 11.0g 75.5g 1074mg 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 282kcal 19.4g 15.5g 14.9g 850mg 2.2g	フルセット 548kcal 25.1g 16.4g 71.2g 1293mg 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 211kcal 9.1g 7.6g 26.6g 912mg 2.3g	フルセット 484kcal 15.1g 8.6g 83.9g 1354mg 3.4g
		★やわらかごはん180g ブリの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏のうま煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ 枝豆のベベロンチーノ風 ひじきの五目煮 玉子スパサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g さば梅煮 白菜とミンチの中華炒め キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 法蓮草ソテー 豚肉と大根の煮物 さつま揚げとオクラのひり辛マヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のきんぴら 春雨とめかぶのチャブチェ おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁		
		麦 麦 卵麦 麦			乳麦 麦 卵乳麦 麦			麦 麦か 卵乳麦 麦			麦 乳麦 麦 卵麦 麦			麦 麦 麦 卵乳麦 麦		
合 計		栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 328kcal 17.1g 19.9g 16.3g 637mg 1.6g	フルセット 600kcal 23.3g 20.9g 73.5g 1078mg 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 295kcal 10.9g 14.2g 27.3g 888mg 2.3g	フルセット 569kcal 17.1g 15.2g 84.9g 1331mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 272kcal 12.4g 17.6g 14.6g 798mg 2.0g	フルセット 546kcal 18.2g 18.5g 72.8g 1239mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 280kcal 15.5g 17.0g 15.3g 692mg 1.8g	フルセット 552kcal 21.6g 18.0g 72.1g 1133mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 238kcal 12.6g 12.7g 18.8g 761mg 1.9g	フルセット 514kcal 19.0g 14.4g 75.2g 1202mg 3.1g
		★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



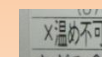
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。