

「やわらか普通食」週間献立表

12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)		
★やわらかごはん180g 厚揚げと大根の煮物 中華うま煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	乳麦 卵乳麦か ゴボウのピリ辛サラダ 麦	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 スープキャベツ 昆布の佃煮 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 根菜と大豆の洋風煮 キャベツと春雨のカレー炒め 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	
朝食	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 366kcal 9.9g 4.0g 12.7g 430mg 1.1g	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 422kcal 6.1g 8.2g 14.9g 871mg 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 342kcal 5.3g 1.4g 10.1g 1064mg 1.6g	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 370kcal 12.0g 3.0g 66.2g 517mg 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 392kcal 12.1g 4.9g 67.1g 983mg 2.5g
昼食	★やわらかごはん180g ホッケのごま焼 うま塩キャベツ 一口ナスのオランダ煮 じゃが芋と人参のカレー炒め ★味噌汁	麦 麦か 炒り豆腐 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 白身フライ 卵乳麦 枝豆のペペロンチーノ風 白菜と竹輪の煮びたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身フライ 青じそパスタ 白菜と竹輪の煮びたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 青じそパスタ ひじきと挽肉の炒め煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 蕪と揚げの煮物 バジルポテトチキン ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦
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 487kcal 17.1g 13.8g 71.7g 561mg 2.6g	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 484kcal 13.1g 9.6g 17.4g 804mg 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 331kcal 19.5g 11.3g 73.8g 1245mg 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 602kcal 21.1g 20.6g 20.8g 656mg 1.7g	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 506kcal 21.1g 14.4g 77.7g 1098mg 2.8g
夕食	★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 大根の甘酢漬け キャベツと油揚げの味噌煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g シイラ照焼 法蓮草 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツの赤ワイン煮 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦落か 麦落か 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 人参とえのきのきんぴら 白花豆煮 ★味噌汁	卵乳麦落か 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚のみぞれ煮 キャベツソテー 豆腐のかに風あんかけ なすのトロトロ生姜煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦
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 589kcal 11.6g 18.3g 28.0g 986mg 2.5g	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 502kcal 15.9g 10.8g 17.3g 834mg 2.1g	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 222kcal 21.6g 10.2g 22.6g 1276mg 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 494kcal 9.8g 11.2g 79.6g 1431mg 2.5g	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 600kcal 15.8g 14.2g 94.0g 1227mg 3.6g
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 1442kcal 231kcal 595kcal 1408kcal 3326mg 5.0g	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 1408kcal 1438kcal 621kcal 1438kcal 2260mg 8.5g	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 621kcal 1438kcal 659kcal 1476kcal 3585mg 5.7g	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 610kcal 1427kcal 610kcal 1427kcal 2163mg 9.1g	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 471kcal 206kcal 1169mg 703mg 2440mg 6.2g

★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



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



- 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



- 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。



- 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。