

「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)		
朝食	★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			★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 ひじきと大豆の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			★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			★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			★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		
	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	94kcal	366kcal	エネルギー	156kcal	422kcal	エネルギー	68kcal	342kcal	エネルギー	99kcal	370kcal	エネルギー	111kcal	392kcal
	蛋白質	3.8g	9.9g	蛋白質	6.1g	11.7g	蛋白質	5.3g	12.0g	蛋白質	6.1g	12.1g	蛋白質	6.5g	13.6g
	脂質	3.0g	4.0g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	1.4g	3.0g	脂質	3.9g	4.9g	脂質	4.5g	6.2g
	炭水化物	12.7g	69.9g	炭水化物	14.9g	70.9g	炭水化物	10.1g	66.2g	炭水化物	10.2g	67.1g	炭水化物	11.6g	68.5g
	ナトリウム	430mg	871mg	ナトリウム	622mg	1064mg	ナトリウム	517mg	983mg	ナトリウム	541mg	983mg	ナトリウム	630mg	1071mg
食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
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			★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 炒り豆腐 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身フライ 枝豆のベベロンチーノ風 白菜と竹輪の煮びたし きのこ油揚げの甘辛炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のごまとタレ煮 青じそパスタ ひじきと挽肉の炒め煮 キャベツの土佐煮 ★味噌汁			★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		
	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	214kcal	487kcal	エネルギー	208kcal	484kcal	エネルギー	331kcal	602kcal	エネルギー	232kcal	506kcal	エネルギー	293kcal	564kcal
	蛋白質	10.6g	17.1g	蛋白質	13.1g	19.5g	蛋白質	15.0g	21.1g	蛋白質	14.4g	21.1g	蛋白質	10.2g	16.2g
	脂質	12.2g	13.8g	脂質	9.6g	11.3g	脂質	20.6g	21.6g	脂質	13.0g	14.6g	脂質	15.6g	16.6g
	炭水化物	16.0g	71.7g	炭水化物	17.4g	73.8g	炭水化物	20.8g	77.7g	炭水化物	14.0g	70.1g	炭水化物	27.6g	84.5g
	ナトリウム	561mg	1003mg	ナトリウム	804mg	1245mg	ナトリウム	656mg	1098mg	ナトリウム	708mg	1174mg	ナトリウム	1107mg	1549mg
食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.8g	3.9g	
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			★やわらかごはん180g シーラ照焼 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			★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			★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			★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 なすのトロ口生姜煮 ★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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	317kcal	589kcal	エネルギー	231kcal	502kcal	エネルギー	222kcal	494kcal	エネルギー	328kcal	600kcal	エネルギー	206kcal	471kcal
	蛋白質	11.6g	17.9g	蛋白質	15.9g	21.6g	蛋白質	9.8g	15.8g	蛋白質	12.0g	18.2g	蛋白質	12.1g	17.8g
	脂質	18.3g	19.3g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	10.2g	11.2g	脂質	14.2g	15.2g	脂質	9.9g	10.8g
	炭水化物	28.0g	85.3g	炭水化物	17.3g	74.6g	炭水化物	22.6g	79.6g	炭水化物	36.8g	94.0g	炭水化物	15.9g	72.1g
	ナトリウム	986mg	1452mg	ナトリウム	834mg	1276mg	ナトリウム	990mg	1431mg	ナトリウム	786mg	1227mg	ナトリウム	703mg	1169mg
食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	625kcal	1442kcal	エネルギー	595kcal	1408kcal	エネルギー	621kcal	1438kcal	エネルギー	659kcal	1476kcal	エネルギー	610kcal	1427kcal
	蛋白質	26.0g	44.9g	蛋白質	35.1g	52.8g	蛋白質	30.1g	48.9g	蛋白質	32.5g	51.4g	蛋白質	28.8g	47.6g
	脂質	33.5g	37.1g	脂質	28.6g	32.1g	脂質	32.2g	35.8g	脂質	31.1g	34.7g	脂質	30.0g	33.6g
	炭水化物	56.7g	226.9g	炭水化物	49.6g	219.3g	炭水化物	53.5g	223.5g	炭水化物	61.0g	231.2g	炭水化物	55.1g	225.1g
	ナトリウム	1977mg	3326mg	ナトリウム	2260mg	3585mg	ナトリウム	2163mg	3512mg	ナトリウム	2035mg	3384mg	ナトリウム	2440mg	3789mg
	食塩相当量	5.0g	8.5g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.2g	9.6g

★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



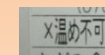
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。