

「やわらか普通食」週間献立表

| | 12月29日(月) | 12月30日(火) | 12月31日(水) | 1月1日(木) | 1月2日(金) | | |
|----|--|--|---|--|---|--|---|
| 朝食 | ★やわらかごはん180g 厚揚げのそぼろ煮 キャベツとしらすの卵じ なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁 | ★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 マカロニトマト炒め 大根とひじきの煮物 ★味噌汁 | ★やわらかごはん180g 卵乳麦 中華うま煮 麦 ★味噌汁 | ★やわらかごはん180g 鶏大豆 卵乳麦 麦 ★味噌汁 | ★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵じ 豚挽き肉と切干大根の煮物 きくらげとこんにゃくの佃煮 麦 ★味噌汁 | | |
| | 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 フルセット 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 フルセット 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 フルセット 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 フルセット 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 フルセット 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | |
| | 107kcal 379kcal 5.4g 4.7g 10.7g 570mg 1.4g | 130kcal 404kcal 5.1g 4.4g 17.2g 1011mg 2.6g | 143kcal 415kcal 11.8g 6.0g 73.3g 525mg 1.3g | 143kcal 415kcal 9.1g 5.4g 14.0g 991mg 2.5g | 105kcal 376kcal 15.1g 6.4g 71.0g 518mg 1.3g | 134kcal 408kcal 7.7g 4.4g 9.4g 959mg 2.4g | |
| | 11.4g 5.7g 67.7g 10.11mg 食塩相当量 | 5.1g 4.4g 17.2g 525mg 食塩相当量 | 11.8g 6.0g 73.3g 991mg 1.3g | 9.1g 5.4g 14.0g ナトリウム 食塩相当量 | 7.7g 4.4g 9.4g 518mg 1.3g | 7.6g 6.8g 10.7g 606mg 2.7g | |
| | 14.2g 8.4g 66.7g 540mg 2.5g | 14.2g 8.4g 66.7g 981mg 2.5g | 14.2g 8.4g 66.7g 2.5g | 14.2g 8.4g 66.7g 2.5g | 14.2g 8.4g 66.7g 2.5g | 14.2g 8.4g 66.7g 2.5g | |
| | 昼食 | ★やわらかごはん180g 豚バラと白菜の柚子風味煮 大根と竹輪の煮物 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁 | ★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 肉入りうの花 ジャーマンポテト ★味噌汁 | ★やわらかごはん180g ハッシュドポークのルー 春雨とツナのピリ辛炒め ジャーマンポテト ★味噌汁 | ★やわらかごはん180g チーズささみフライ ピーマンソテー 大根とえのきのきんぴら ★味噌汁 | ★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 卵乳麦 里芋の中華玉子あんかけ 春雨のごま炒め ★味噌汁 | |
| | | 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 フルセット 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 フルセット 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 フルセット 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 フルセット 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | |
| | | 200kcal 473kcal 10.3g 9.3g 18.0g 756mg 1.9g | 224kcal 496kcal 10.9g 10.9g 22.8g 1198mg 3.0g | 251kcal 516kcal 17.0g 11.7g 79.8g 695mg 2.0g | 251kcal 516kcal 9.6g 12.5g 22.5g 999mg 2.5g | 236kcal 508kcal 15.4g 13.4g 78.9g 1465mg 3.7g | 252kcal 523kcal 10.7g 10.9g 23.4g 804mg 2.0g |
| | | 16.8g 10.9g 73.7g 1198mg 食塩相当量 | 10.9g 10.7g 22.8g 695mg 食塩相当量 | 12.2g 11.3g 23.4g 1136mg 2.9g | 12.2g 11.3g 23.0g 1136mg 2.5g | 12.2g 11.3g 23.0g 1136mg 3.1g | 12.2g 11.3g 23.0g 1136mg 3.1g |
| | | 18.3g 12.3g 79.9g 1227mg 3.1g | 18.3g 12.3g 79.9g 1227mg 3.1g | 18.3g 12.3g 79.9g 1227mg 3.1g | 18.3g 12.3g 79.9g 1227mg 3.1g | 18.3g 12.3g 79.9g 1227mg 3.1g | 18.3g 12.3g 79.9g 1227mg 3.1g |
| 夕食 | | ★やわらかごはん180g サバ塩焼き 塩枝豆 | ★やわらかごはん180g とんかつ キヤベツソテー | ★やわらかごはん180g 卵麦 枝豆と人参のあっさり煮 | ★やわらかごはん180g 赤魚の味噌煮 枝豆と人参のあっさり煮 | ★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ | |
| | | 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 フルセット 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 フルセット 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 フルセット 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 フルセット 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | |
| | | 289kcal 561kcal 14.0g 21.2g 11.5g 623mg 1.6g | 318kcal 589kcal 14.9g 20.5g 18.3g 576mg 2.7g | 225kcal 506kcal 15.1g 10.1g 17.9g 802mg 2.6g | 225kcal 506kcal 22.2g 11.8g 74.8g 1243mg 3.2g | 264kcal 529kcal 9.4g 13.8g 24.0g 737mg 1.9g | 249kcal 521kcal 17.6g 14.7g 80.4g 1203mg 3.1g |
| | | 20.2g 22.2g 68.7g 1064mg 食塩相当量 | 14.9g 21.5g 75.2g 1018mg 食塩相当量 | 20.9g 21.5g 17.9g 802mg 2.0g | 20.9g 21.5g 74.8g 1243mg 3.2g | 20.9g 11.8g 24.0g 737mg 2.0g | 20.9g 13.8g 24.0g 737mg 3.2g |
| | | 23.8g 14.8g 69.6g 1262mg 3.2g | 23.8g 14.8g 69.6g 1262mg 3.2g | 23.8g 14.8g 69.6g 1262mg 3.2g | 23.8g 14.8g 69.6g 1262mg 3.2g | 23.8g 14.8g 69.6g 1262mg 3.2g | 23.8g 14.8g 69.6g 1262mg 3.2g |
| | 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 フルセット 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 フルセット 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 フルセット 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 フルセット 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | |
| | | 596kcal 1413kcal 29.7g 35.2g 40.2g 1949mg 4.9g | 672kcal 1489kcal 48.4g 38.8g 210.1g 3273mg 8.3g | 619kcal 1437kcal 30.9g 35.6g 58.3g 1796mg 4.6g | 605kcal 1413kcal 49.7g 39.2g 58.3g 3145mg 8.0g | 635kcal 1452kcal 33.8g 28.0g 54.4g 2319mg 5.8g | |
| | | 1413kcal 1489kcal 48.4g 38.8g 210.1g 3273mg 4.6g | 1437kcal 1413kcal 30.9g 35.6g 58.3g 1796mg 8.0g | 1437kcal 1413kcal 52.7g 31.6g 224.7g 3667mg 9.3g | 1437kcal 1413kcal 27.8g 29.1g 56.8g 2129mg 5.4g | 1437kcal 1413kcal 45.7g 32.0g 227.1g 3478mg 8.9g | |
| | | 1452kcal 635kcal 37.4g 31.9g 46.0g 2122mg 5.4g | 1452kcal 635kcal 56.3g 35.5g 216.2g 3471mg 8.8g | 1452kcal 635kcal 37.4g 31.9g 46.0g 2122mg 5.4g | 1452kcal 635kcal 56.3g 35.5g 216.2g 3471mg 8.8g | 1452kcal 635kcal 37.4g 31.9g 46.0g 2122mg 5.4g | |
| | | 1452kcal 635kcal 37.4g 31.9g 46.0g 3471mg 8.8g | 1452kcal 635kcal 56.3g 35.5g 216.2g 3471mg 8.8g | 1452kcal 635kcal 37.4g 31.9g 46.0g 3471mg 8.8g | 1452kcal 635kcal 56.3g 35.5g 216.2g 3471mg 8.8g | 1452kcal 635kcal 37.4g 31.9g 46.0g 3471mg 8.8g | |

★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



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。