

「やわらか普通食」 週間献立表

		1月12日(月)			1月13日(火)			1月14日(水)			1月15日(木)			1月16日(金)		
朝食	食	★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 白菜のとりも煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 竹輪と玉ねぎの卵とじ きのこのきんぴら 一夜漬(大根人参) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 ひじきと鶏ミンチの煮物 人参しりしり ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 切干大根煮 ポテトサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏大豆 中華うま煮 マカロニのツナサラダ ★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	99kcal	366kcal	エネルギー	113kcal	386kcal	エネルギー	156kcal	423kcal	エネルギー	179kcal	444kcal	エネルギー	226kcal	497kcal
		蛋白質	5.8g	11.6g	蛋白質	5.3g	11.5g	蛋白質	12.5g	18.4g	蛋白質	3.8g	9.6g	蛋白質	10.3g	16.1g
		脂質	0.4g	1.3g	脂質	4.8g	5.8g	脂質	7.3g	8.2g	脂質	11.5g	12.4g	脂質	12.6g	13.5g
		炭水化物	17.6g	74.3g	炭水化物	11.9g	69.2g	炭水化物	8.9g	65.4g	炭水化物	14.8g	71.2g	炭水化物	16.4g	73.7g
		ナトリウム	672mg	1114mg	ナトリウム	587mg	1029mg	ナトリウム	428mg	872mg	ナトリウム	719mg	1185mg	ナトリウム	581mg	1023mg
		食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.6g
昼食	食	★やわらかごはん180g ハムカツ 白滝と人参の炒りたらこ キャベツと油揚げの味噌煮 インゲンのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と茄子の中華炒め じゃが芋のそぼろあん もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g ちらし寿司の具 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ 豚肉とキャベツのごま風味炒め わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g シイラ味噌焼 菜の花 ナスの挽肉炒め 煮生酢 ★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	270kcal	540kcal	エネルギー	313kcal	589kcal	エネルギー	278kcal	552kcal	エネルギー	242kcal	508kcal	エネルギー	187kcal	459kcal
		蛋白質	7.9g	13.8g	蛋白質	15.2g	21.6g	蛋白質	11.2g	17.4g	蛋白質	11.4g	17.0g	蛋白質	15.6g	21.8g
		脂質	16.6g	17.5g	脂質	19.4g	21.1g	脂質	12.9g	13.9g	脂質	14.2g	15.1g	脂質	7.9g	8.9g
		炭水化物	24.4g	81.7g	炭水化物	19.2g	75.6g	炭水化物	29.5g	87.1g	炭水化物	17.0g	73.0g	炭水化物	15.1g	72.3g
		ナトリウム	629mg	1095mg	ナトリウム	877mg	1318mg	ナトリウム	965mg	1407mg	ナトリウム	905mg	1347mg	ナトリウム	862mg	1303mg
		食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g
夕食	食	★やわらかごはん180g ホイコーロー マカロニとツナの和風炒め オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み 白菜と若芽のピリ辛和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 野菜炒め 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 白身魚のみぞれ煮 竹輪の辛子炒め 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 洋風肉じゃが煮 おからのサラダ ★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	251kcal	534kcal	エネルギー	205kcal	475kcal	エネルギー	196kcal	473kcal	エネルギー	206kcal	478kcal	エネルギー	295kcal	563kcal
		蛋白質	14.4g	21.2g	蛋白質	12.1g	17.8g	蛋白質	9.9g	16.3g	蛋白質	17.0g	23.0g	蛋白質	10.2g	16.0g
		脂質	11.0g	12.8g	脂質	10.1g	11.0g	脂質	8.5g	10.2g	脂質	5.3g	6.2g	脂質	16.4g	17.3g
		炭水化物	23.4g	80.7g	炭水化物	16.3g	73.1g	炭水化物	18.4g	74.8g	炭水化物	21.6g	79.0g	炭水化物	27.9g	84.6g
		ナトリウム	961mg	1402mg	ナトリウム	937mg	1378mg	ナトリウム	857mg	1300mg	ナトリウム	906mg	1350mg	ナトリウム	972mg	1416mg
		食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.5g	3.6g
合計	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	620kcal	1440kcal	エネルギー	631kcal	1450kcal	エネルギー	630kcal	1448kcal	エネルギー	627kcal	1430kcal	エネルギー	708kcal	1519kcal
		蛋白質	28.1g	46.6g	蛋白質	32.6g	50.9g	蛋白質	33.6g	52.1g	蛋白質	32.2g	49.6g	蛋白質	36.1g	53.9g
		脂質	28.0g	31.6g	脂質	34.3g	37.9g	脂質	28.7g	32.3g	脂質	31.0g	33.7g	脂質	36.9g	39.7g
		炭水化物	65.4g	236.7g	炭水化物	47.4g	217.9g	炭水化物	56.8g	227.3g	炭水化物	53.4g	223.2g	炭水化物	59.4g	230.6g
		ナトリウム	2262mg	3611mg	ナトリウム	2401mg	3725mg	ナトリウム	2250mg	3579mg	ナトリウム	2530mg	3882mg	ナトリウム	2415mg	3742mg
		食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	6.2g	9.5g

★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。