

「やわらか普通食」 週間献立表

		3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)					
朝 食	★やわらかごはん180g	卵麦	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵麦					
	白身魚のしんじょう	麦か	里芋のそぼろ煮	麦	白菜と麩の玉子とじ	麦	大根と鶏肉のごま味噌煮	麦落	油揚げの玉子とじ	麦					
	中華うま煮	麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	三色炒め煮	麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦					
	蓮根とひじきのサラダ	麦	たたきごぼう	麦	さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え	卵麦	法蓮草とひじきのナムル	麦	昆布の佃煮	麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					
	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	140kcal	407kcal	エネルギー	142kcal	408kcal	エネルギー	151kcal	422kcal	エネルギー	133kcal	409kcal	エネルギー	108kcal	380kcal	
蛋白質	4.6g	10.1g	蛋白質	5.7g	11.5g	蛋白質	5.5g	11.3g	蛋白質	9.3g	15.8g	蛋白質	5.4g	11.7g	
脂質	6.6g	7.5g	脂質	3.1g	4.0g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	5.5g	7.2g	脂質	3.6g	4.6g	
炭水化物	15.6g	72.0g	炭水化物	22.8g	79.3g	炭水化物	12.0g	69.5g	炭水化物	12.5g	69.0g	炭水化物	15.0g	72.2g	
ナトリウム	656mg	1098mg	ナトリウム	712mg	1179mg	ナトリウム	679mg	1121mg	ナトリウム	802mg	1268mg	ナトリウム	402mg	843mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.0g	2.1g	
昼 食	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦					
	ブリの磯辺焼	乳麦	豚肉と大根のキムチ炒め	麦	鶏肉のねぎ塩だれ	麦	アジの幽庵焼	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦					
	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	卵麦	ふきの含め煮	麦	塩枝豆	麦	大根の酢漬	卵麦	法蓮草ソテー	乳麦					
	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦	キャベツとツナのナムル	麦	なすのトロ口生姜煮	麦	野菜炒め	卵麦	具沢山きんぴら	麦落					
	若芽の塩こうじ和え	麦	★味噌汁	麦	若芽の酢味噌和え	麦	マカロニとパプリカのサラダ	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					
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	254kcal	527kcal	エネルギー	192kcal	469kcal	エネルギー	250kcal	527kcal	エネルギー	274kcal	546kcal	エネルギー	226kcal	492kcal	
蛋白質	14.8g	21.0g	蛋白質	10.1g	16.3g	蛋白質	11.3g	17.7g	蛋白質	13.5g	19.6g	蛋白質	11.7g	17.5g	
脂質	15.4g	16.4g	脂質	10.9g	11.9g	脂質	16.1g	17.8g	脂質	14.5g	15.5g	脂質	10.3g	11.2g	
炭水化物	14.1g	71.3g	炭水化物	13.2g	71.3g	炭水化物	15.6g	72.1g	炭水化物	20.3g	77.1g	炭水化物	19.2g	75.6g	
ナトリウム	938mg	1381mg	ナトリウム	794mg	1235mg	ナトリウム	822mg	1264mg	ナトリウム	716mg	1157mg	ナトリウム	759mg	1227mg	
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
夕 食	★やわらかごはん180g	卵麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦落	★やわらかごはん180g	麦					
	チキンピカタ	麦	ポテトコロッケ	麦	サワラのごま焼	麦	生姜焼き	麦	ささみ大葉フライ	麦					
	トマトソース	卵麦	人参グラッセ	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦	さっぱりキャベツのレモン風味	麦					
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	ココロ野菜のきな粉マヨ	卵麦	ナスとひき肉のトマト煮込み	乳麦					
	キャベツサラダ	卵乳麦	和風スパゲティ	麦	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬	麦	★味噌汁	麦	切干大根の洋風サラダ	卵乳麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					
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	277kcal	544kcal	エネルギー	323kcal	601kcal	エネルギー	255kcal	528kcal	エネルギー	255kcal	531kcal	エネルギー	301kcal	572kcal	
蛋白質	11.9g	17.8g	蛋白質	11.4g	17.7g	蛋白質	15.4g	21.5g	蛋白質	13.9g	19.8g	蛋白質	12.2g	18.1g	
脂質	17.1g	18.0g	脂質	17.0g	18.7g	脂質	12.9g	13.9g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	18.9g	19.9g	
炭水化物	17.7g	74.2g	炭水化物	31.3g	88.2g	炭水化物	17.3g	74.5g	炭水化物	24.2g	82.6g	炭水化物	21.8g	78.7g	
ナトリウム	772mg	1216mg	ナトリウム	828mg	1270mg	ナトリウム	837mg	1280mg	ナトリウム	888mg	1330mg	ナトリウム	733mg	1177mg	
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	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			
	エネルギー	671kcal	1478kcal	エネルギー	657kcal	1478kcal	エネルギー	656kcal	1477kcal	エネルギー	662kcal	1486kcal	エネルギー	635kcal	1444kcal
	蛋白質	31.3g	48.9g	蛋白質	27.2g	45.5g	蛋白質	32.2g	50.5g	蛋白質	36.7g	55.2g	蛋白質	29.3g	47.3g
	脂質	39.1g	41.9g	脂質	31.0g	34.6g	脂質	37.8g	41.4g	脂質	30.8g	34.4g	脂質	32.8g	35.7g
	炭水化物	47.4g	217.5g	炭水化物	67.3g	238.8g	炭水化物	44.9g	216.1g	炭水化物	57.0g	228.7g	炭水化物	56.0g	226.5g
	ナトリウム	2366mg	3695mg	ナトリウム	2334mg	3684mg	ナトリウム	2338mg	3665mg	ナトリウム	2406mg	3755mg	ナトリウム	1894mg	3247mg
食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	4.8g	8.2g	

★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



- 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。



- 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。