

「やわらか普通食」 週間献立表

		3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27日(金)		
朝	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		
	麩と野菜の煮物	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	豚すき風煮物	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	鶏と大根の味噌煮	麦	麦	
食	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	乳麦	ごぼう大豆	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	麦	
	梅和えスパゲティ	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦か	なめこと若芽のサツと煮	麦	蕪と柚子の甘酢漬	麦	オクラとツナの辛み和え	麦	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	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	116kcal	383kcal	エネルギー	138kcal	415kcal	エネルギー	106kcal	383kcal	エネルギー	144kcal	410kcal
	蛋白質	4.9g	10.6g	蛋白質	9.7g	16.1g	蛋白質	7.0g	13.3g	蛋白質	5.9g	11.7g
	脂質	3.2g	4.1g	脂質	5.7g	7.4g	脂質	4.3g	5.3g	脂質	7.6g	8.5g
	炭水化物	16.2g	73.1g	炭水化物	13.4g	69.9g	炭水化物	10.4g	68.5g	炭水化物	12.8g	69.1g
	ナトリウム	730mg	1197mg	ナトリウム	696mg	1138mg	ナトリウム	619mg	1060mg	ナトリウム	551mg	994mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g
昼	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		
	ブリのごま焼	麦	鶏の天ぷら	卵麦	赤魚の味噌煮	麦	鶏肉のホワイトソース煮	乳麦	アジのカレー焼	麦	麦	
食	人参のきんぴら	麦	天ぷらのタレ	麦	大根のあっさり生姜漬	麦	インゲンソテー	乳麦	人参のレモン煮	乳麦	麦	
	高野豆腐の炒り煮	麦	キャベツの出汁煮	麦	菜の花とベーコンのパスタ	卵乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	担々風春雨	麦落	麦	
	若芽とパインの酢の物	麦	切干大根としらすの煮物	麦	なすの中華風南蛮漬	麦	能登産かぼちゃ芋のサラダ	卵乳麦	おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦	卵乳麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	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	271kcal	552kcal	エネルギー	182kcal	454kcal	エネルギー	265kcal	541kcal	エネルギー	264kcal	530kcal
	蛋白質	17.3g	23.8g	蛋白質	9.5g	15.7g	蛋白質	13.9g	20.3g	蛋白質	11.9g	17.5g
	脂質	14.7g	16.4g	脂質	8.9g	9.9g	脂質	12.9g	14.6g	脂質	12.9g	13.8g
	炭水化物	17.4g	74.7g	炭水化物	17.1g	74.3g	炭水化物	23.0g	79.4g	炭水化物	25.3g	81.3g
	ナトリウム	753mg	1194mg	ナトリウム	725mg	1166mg	ナトリウム	869mg	1310mg	ナトリウム	697mg	1139mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g
夕	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		
	キャベツと豚肉の塩あんかけ		牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	鯖の磯辺焼	麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	麦	
食	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	キャベツソテー	乳麦	炒り豆腐	卵乳麦	卵乳麦	
	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	玉ねぎと蒸し鶏のナムル	麦	金時豆煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	若芽ともやしの酢の物	麦	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	★味噌汁	麦	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	280kcal	552kcal	エネルギー	317kcal	588kcal	エネルギー	245kcal	513kcal	エネルギー	217kcal	489kcal
	蛋白質	12.8g	18.9g	蛋白質	16.2g	22.1g	蛋白質	7.2g	13.1g	蛋白質	10.8g	16.5g
	脂質	17.1g	18.1g	脂質	18.1g	19.0g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	13.5g	14.4g
	炭水化物	17.4g	74.6g	炭水化物	22.7g	80.2g	炭水化物	29.8g	86.4g	炭水化物	11.1g	68.8g
	ナトリウム	832mg	1273mg	ナトリウム	811mg	1253mg	ナトリウム	811mg	1256mg	ナトリウム	663mg	1105mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g
合	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	667kcal	1487kcal	エネルギー	637kcal	1457kcal	エネルギー	616kcal	1437kcal	エネルギー	625kcal	1429kcal
計	蛋白質	35.0g	53.3g	蛋白質	35.4g	53.9g	蛋白質	28.1g	46.7g	蛋白質	28.6g	45.7g
	脂質	35.0g	38.6g	脂質	32.7g	36.3g	脂質	28.2g	31.8g	脂質	34.0g	36.7g
	炭水化物	51.0g	222.4g	炭水化物	53.2g	224.4g	炭水化物	63.2g	234.3g	炭水化物	49.2g	219.2g
	ナトリウム	2315mg	3664mg	ナトリウム	2232mg	3557mg	ナトリウム	2299mg	3626mg	ナトリウム	1911mg	3238mg
	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	4.9g	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。



このマークが自印



- 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。