

「やわらか普通食」 週間献立表

		3月30日(月)			3月31日(火)			4月1日(水)			4月2日(木)			4月3日(金)											
朝 食	★やわらかごはん180g 豚肉と白菜のうま煮 ひじきと鶏ミンチの煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 厚揚げときのこのおろし煮 三色炒め煮 人参とコーンの和え物 ★味噌汁	乳麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ さつま揚げと小松菜の煮まし 切干大根の酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 焼豆腐の含め煮 大根麻婆 キャベツと蒲鉾のおかか和え ★味噌汁	麦 麦落 麦 麦	栄養価 エネルギー	おかずセット 143kcal	フルセット 421kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 175kcal	フルセット 456kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 128kcal	フルセット 394kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 100kcal	フルセット 371kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 102kcal	フルセット 373kcal
	蛋白質	11.2g	17.6g	蛋白質	9.3g	15.8g	蛋白質	6.1g	11.9g	蛋白質	3.8g	9.7g	蛋白質	5.6g	11.4g	蛋白質	3.8g	9.7g	蛋白質	5.6g	11.4g	蛋白質	5.6g	11.4g	
	脂質	5.9g	7.0g	脂質	10.8g	12.5g	脂質	3.5g	4.4g	脂質	3.3g	4.2g	脂質	3.5g	4.4g	脂質	3.3g	4.2g	脂質	3.5g	4.4g	脂質	3.5g	4.4g	
	炭水化物	9.3g	67.5g	炭水化物	11.0g	68.3g	炭水化物	17.9g	74.4g	炭水化物	13.0g	70.5g	炭水化物	12.3g	69.6g	炭水化物	13.0g	70.5g	炭水化物	12.3g	69.6g	炭水化物	12.3g	69.6g	
	ナトリウム	502mg	946mg	ナトリウム	502mg	943mg	ナトリウム	777mg	1244mg	ナトリウム	626mg	1068mg	ナトリウム	695mg	1137mg	ナトリウム	626mg	1068mg	ナトリウム	695mg	1137mg	ナトリウム	695mg	1137mg	
	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
昼 食	★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 大根の酢漬 高野豆腐の味噌煮 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉のブルコギ風 五目うの花 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g プリの塩焼 チンゲン菜ソテー 豆腐のかに風あんかけ キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	乳麦 卵麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g チキンピカタ トマトソース パスタのクリーム煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦 乳麦落 麦	栄養価 エネルギー	おかずセット 202kcal	フルセット 469kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 230kcal	フルセット 496kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 273kcal	フルセット 556kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 217kcal	フルセット 490kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 295kcal	フルセット 563kcal
	蛋白質	11.7g	17.3g	蛋白質	16.5g	22.3g	蛋白質	13.6g	20.4g	蛋白質	14.4g	20.6g	蛋白質	13.8g	19.4g	蛋白質	13.6g	20.4g	蛋白質	14.4g	20.6g	蛋白質	13.8g	19.4g	
	脂質	9.2g	10.1g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	15.2g	17.0g	脂質	12.0g	13.0g	脂質	17.0g	17.9g	脂質	12.0g	13.0g	脂質	12.0g	13.0g	脂質	17.0g	17.9g	
	炭水化物	18.5g	75.3g	炭水化物	17.1g	73.5g	炭水化物	23.2g	80.5g	炭水化物	11.2g	68.5g	炭水化物	21.9g	78.7g	炭水化物	23.2g	80.5g	炭水化物	11.2g	68.5g	炭水化物	21.9g	78.7g	
	ナトリウム	912mg	1354mg	ナトリウム	758mg	1200mg	ナトリウム	884mg	1325mg	ナトリウム	575mg	1017mg	ナトリウム	804mg	1248mg	ナトリウム	884mg	1325mg	ナトリウム	575mg	1017mg	ナトリウム	804mg	1248mg	
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.2g	
夕 食	★やわらかごはん180g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 南瓜の柚子そぼろあん フレンチマカロニ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉としめじのオイスター炒め 大豆と人参の煮物 ポテコーンサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g おふくろカレーのルー 白菜と竹輪の煮びたし 春雨の酢の物 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	栄養価 エネルギー	おかずセット 343kcal	フルセット 608kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 180kcal	フルセット 452kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 285kcal	フルセット 553kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 299kcal	フルセット 575kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 232kcal	フルセット 506kcal
	蛋白質	13.5g	19.3g	蛋白質	6.6g	12.7g	蛋白質	10.2g	16.1g	蛋白質	15.1g	21.4g	蛋白質	8.3g	14.7g	蛋白質	10.2g	16.1g	蛋白質	15.1g	21.4g	蛋白質	8.3g	14.7g	
	脂質	22.1g	23.0g	脂質	9.6g	10.6g	脂質	15.0g	15.9g	脂質	17.8g	19.5g	脂質	10.5g	11.5g	脂質	15.0g	15.9g	脂質	17.8g	19.5g	脂質	10.5g	11.5g	
	炭水化物	21.8g	78.2g	炭水化物	17.9g	74.7g	炭水化物	27.3g	83.8g	炭水化物	20.1g	76.1g	炭水化物	25.4g	82.8g	炭水化物	27.3g	83.8g	炭水化物	20.1g	76.1g	炭水化物	25.4g	82.8g	
	ナトリウム	707mg	1173mg	ナトリウム	867mg	1308mg	ナトリウム	817mg	1263mg	ナトリウム	630mg	1071mg	ナトリウム	974mg	1418mg	ナトリウム	817mg	1263mg	ナトリウム	630mg	1071mg	ナトリウム	974mg	1418mg	
	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g	
合 計	栄養価 エネルギー	おかずセット 688kcal	フルセット 1498kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 585kcal	フルセット 1404kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 686kcal	フルセット 1503kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 616kcal	フルセット 1436kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 629kcal	フルセット 1442kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 616kcal	フルセット 1436kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 616kcal	フルセット 1436kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 629kcal	フルセット 1442kcal	
	蛋白質	36.4g	54.2g	蛋白質	32.4g	50.8g	蛋白質	29.9g	48.4g	蛋白質	33.3g	51.7g	蛋白質	27.7g	45.5g	蛋白質	33.3g	51.7g	蛋白質	33.3g	51.7g	蛋白質	27.7g	45.5g	
	脂質	37.2g	40.1g	脂質	30.3g	33.9g	脂質	33.7g	37.3g	脂質	33.1g	36.7g	脂質	31.0g	33.8g	脂質	33.7g	37.3g	脂質	33.1g	36.7g	脂質	31.0g	33.8g	
	炭水化物	49.6g	221.0g	炭水化物	46.0g	216.5g	炭水化物	68.4g	238.7g	炭水化物	44.3g	215.1g	炭水化物	59.6g	231.1g	炭水化物	68.4g	238.7g	炭水化物	44.3g	215.1g	炭水化物	59.6g	231.1g	
	ナトリウム	2121mg	3473mg	ナトリウム	2127mg	3451mg	ナトリウム	2478mg	3832mg	ナトリウム	1831mg	3156mg	ナトリウム	2473mg	3803mg	ナトリウム	2478mg	3832mg	ナトリウム	1831mg	3156mg	ナトリウム	2473mg	3803mg	
	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.3g	9.8g	食塩相当量	4.7g	8.0g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	6.3g	9.8g	食塩相当量	4.7g	8.0g	食塩相当量	6.3g	9.7g	

★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。