

「やわらか普通食」 週間献立表

		5月25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29日(金)		
朝 食	★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	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	里芋のそぼろ煮	乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦		
	れんこんと人参の甘露煮	麦	白菜のとろみ煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	白菜ときのこの煮物	麦	金時豆煮	麦		
	コーンと挽肉の炒め物	乳麦か	なすの中華風南蛮漬け	麦	切干大根と枝豆の中華和え	麦	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦	大根と小松菜の煮物	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	108kcal	386kcal	エネルギー	122kcal	388kcal	エネルギー	144kcal	412kcal	エネルギー	136kcal	408kcal
蛋白質	6.0g	12.3g	蛋白質	5.1g	10.8g	蛋白質	8.6g	14.2g	蛋白質	4.8g	11.1g	
脂質	1.6g	2.6g	脂質	7.5g	8.4g	脂質	6.0g	6.9g	脂質	4.6g	5.6g	
炭水化物	17.8g	76.2g	炭水化物	9.6g	65.9g	炭水化物	13.7g	70.6g	炭水化物	18.6g	75.8g	
ナトリウム	571mg	1013mg	ナトリウム	637mg	1080mg	ナトリウム	743mg	1186mg	ナトリウム	727mg	1168mg	
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	
昼 食	★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		
	豚肉としめじのオイスター炒め	麦	鶏団子のトマト煮	卵乳麦	肉じゃが	麦	サワラの照焼	麦	鶏の甘酢煮	麦		
	白菜とミンチの中華炒め	麦か	具沢山きんぴら	麦	白菜と春雨の中華煮	麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	キャベツソテー	乳麦		
	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	ポテトサラダ	卵乳麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	大豆と人参の煮物	麦	ナスと麩の炒め煮	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	卵乳麦	★味噌汁	卵麦		
	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	260kcal	525kcal	エネルギー	309kcal	592kcal	エネルギー	240kcal	506kcal	エネルギー	246kcal	514kcal
蛋白質	12.2g	17.9g	蛋白質	9.9g	16.8g	蛋白質	9.6g	15.4g	蛋白質	17.2g	23.1g	
脂質	15.2g	16.1g	脂質	18.6g	20.4g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	11.8g	12.7g	
炭水化物	18.2g	74.2g	炭水化物	25.5g	82.8g	炭水化物	22.4g	78.7g	炭水化物	17.2g	73.8g	
ナトリウム	780mg	1246mg	ナトリウム	999mg	1440mg	ナトリウム	1000mg	1443mg	ナトリウム	791mg	1236mg	
食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕 食	★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		
	鶏肉のねぎ塩だれ		アジの幽庵焼	麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	生姜焼き	麦落	キャベツメンチ	卵乳麦		
	人参グラッセ	乳麦	さっぱりキャベツのレモン風味		豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	ツナあつさり煮	麦	人参のレモン煮	乳麦		
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	ひじきと大豆の煮物	麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	ポテトチキン	卵乳麦	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	大根なます	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	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	232kcal	510kcal	エネルギー	194kcal	466kcal	エネルギー	261kcal	537kcal	エネルギー	268kcal	535kcal	
蛋白質	11.7g	18.0g	蛋白質	16.4g	22.4g	蛋白質	10.6g	17.0g	蛋白質	14.7g	20.4g	
脂質	15.8g	17.5g	脂質	5.6g	6.5g	脂質	14.1g	15.8g	脂質	13.0g	13.9g	
炭水化物	11.1g	68.0g	炭水化物	17.7g	75.1g	炭水化物	21.3g	77.7g	炭水化物	21.8g	78.7g	
ナトリウム	823mg	1265mg	ナトリウム	755mg	1199mg	ナトリウム	802mg	1243mg	ナトリウム	871mg	1338mg	
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.4g	
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	600kcal	1421kcal	エネルギー	625kcal	1446kcal	エネルギー	645kcal	1455kcal	エネルギー	650kcal	1457kcal
	蛋白質	29.9g	48.2g	蛋白質	31.4g	50.0g	蛋白質	28.8g	46.6g	蛋白質	36.7g	54.6g
	脂質	32.6g	36.2g	脂質	31.7g	35.3g	脂質	32.7g	36.2g	脂質	29.4g	32.2g
	炭水化物	47.1g	218.4g	炭水化物	52.8g	223.8g	炭水化物	57.4g	227.0g	炭水化物	57.6g	228.3g
	ナトリウム	2174mg	3524mg	ナトリウム	2391mg	3719mg	ナトリウム	2545mg	3872mg	ナトリウム	2389mg	3742mg
	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.4g	9.9g	食塩相当量	6.0g	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



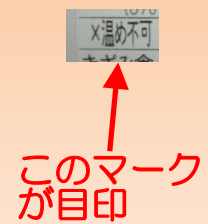
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。



- 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。