

「やわらか普通食」 週間献立表

		6月1日(月)			6月2日(火)			6月3日(水)			6月4日(木)			6月5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		
	鶏と大根の味噌煮	野菜とハムの玉子炒め			鶏肉と大豆の生姜煮			厚焼玉子			豚肉ときのこの炒め物			豚肉ときのこの炒め物		
食	さつま揚げと小松菜の煮浸し	ぜんまいとコンニャクの炒め煮			キャベツの土佐煮			三色炒め煮			れんこんと油揚げの煮物			れんこんと油揚げの煮物		
	南瓜の柚子そぼろあん	白花豆煮			一夜漬(大根人参)			たたきごぼう			豆腐の柚子あんかけ			豆腐の柚子あんかけ		
	★味噌汁	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★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	122kcal	387kcal	エネルギー	178kcal	456kcal	エネルギー	132kcal	399kcal	エネルギー	181kcal	447kcal	エネルギー	130kcal	408kcal	
	蛋白質	7.9g	13.7g	蛋白質	5.9g	12.2g	蛋白質	10.1g	16.1g	蛋白質	8.4g	14.1g	蛋白質	7.1g	13.6g	
	脂質	3.3g	4.2g	脂質	6.7g	8.4g	脂質	5.8g	6.7g	脂質	7.5g	8.4g	脂質	4.9g	6.0g	
炭水化物	15.1g	71.5g	炭水化物	24.0g	80.9g	炭水化物	10.5g	67.0g	炭水化物	19.8g	76.1g	炭水化物	14.5g	72.7g		
ナトリウム	600mg	1066mg	ナトリウム	472mg	914mg	ナトリウム	531mg	975mg	ナトリウム	691mg	1134mg	ナトリウム	549mg	993mg		
食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	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		
	長崎ちゃんぽん野菜炒め	鶏のカレー照煮込み			赤魚のみぞれ煮			鶏肉のきのこあん			オニオンソースハンバーグ			オニオンソースハンバーグ		
食	白菜と竹輪の煮びたし	インゲンソテー			ナスの油炒め			法蓮草のおひたし			法蓮草ソテー			大豆と椎茸の煮物		
	青梗菜のピーナッツ和え	キャベツと油揚げの味噌煮			青のりポテトサラダ			★味噌汁			春雨のピーナッツ和え			春雨のピーナッツ和え		
	★味噌汁	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★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	204kcal	476kcal	エネルギー	202kcal	468kcal	エネルギー	288kcal	560kcal	エネルギー	224kcal	501kcal	エネルギー	237kcal	503kcal	
	蛋白質	12.1g	18.2g	蛋白質	12.0g	17.7g	蛋白質	10.7g	16.5g	蛋白質	16.3g	22.6g	蛋白質	13.7g	19.3g	
	脂質	9.8g	10.8g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	17.6g	18.5g	脂質	11.4g	12.4g	脂質	8.1g	9.0g	
炭水化物	17.7g	74.9g	炭水化物	15.5g	71.9g	炭水化物	21.7g	79.2g	炭水化物	12.4g	70.5g	炭水化物	25.4g	81.3g		
ナトリウム	828mg	1269mg	ナトリウム	843mg	1285mg	ナトリウム	764mg	1208mg	ナトリウム	821mg	1262mg	ナトリウム	883mg	1326mg		
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.4g		
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		
	鯖の磯辺焼	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん			ハヤシライスのルー			根菜と肉団子の和風生姜スープ			卵乳麦			白身フライ		
食	人参のきんぴら	チンゲン菜ソテー			白菜と若芽の煮物			鶏ミンチと小松菜の煮物			乳麦			ピーマンのおかか和え		
	春雨の五目炒め	洋風肉じゃが煮			春雨の酢の物			パスタのサラダ			卵乳麦			豚挽き肉と切干大根の煮物		
	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	梅和えスパゲティ			★味噌汁			★味噌汁			麦			オクラとツナの辛み和え		
	★味噌汁	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★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	285kcal	551kcal	エネルギー	262kcal	535kcal	エネルギー	217kcal	498kcal	エネルギー	231kcal	497kcal	エネルギー	295kcal	568kcal	
	蛋白質	12.2g	17.8g	蛋白質	9.7g	15.8g	蛋白質	6.9g	13.4g	蛋白質	10.0g	15.8g	蛋白質	11.3g	17.0g	
脂質	18.9g	19.8g	脂質	11.4g	12.4g	脂質	8.8g	10.5g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	19.1g	20.0g		
炭水化物	16.3g	72.3g	炭水化物	30.4g	87.6g	炭水化物	28.1g	85.4g	炭水化物	22.6g	79.1g	炭水化物	19.4g	77.4g		
ナトリウム	747mg	1189mg	ナトリウム	961mg	1404mg	ナトリウム	1189mg	1630mg	ナトリウム	895mg	1362mg	ナトリウム	626mg	1069mg		
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	3.0g	4.1g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g		
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	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	611kcal	1414kcal	エネルギー	642kcal	1459kcal	エネルギー	637kcal	1457kcal	エネルギー	636kcal	1445kcal	エネルギー	662kcal	1479kcal	
	蛋白質	32.2g	49.7g	蛋白質	27.6g	45.7g	蛋白質	27.7g	46.0g	蛋白質	34.7g	52.5g	蛋白質	32.1g	49.9g	
	脂質	32.0g	34.8g	脂質	28.1g	31.7g	脂質	32.2g	35.7g	脂質	29.9g	32.7g	脂質	32.1g	35.0g	
	炭水化物	49.1g	218.7g	炭水化物	69.9g	240.4g	炭水化物	60.3g	231.6g	炭水化物	54.8g	225.7g	炭水化物	59.3g	231.4g	
ナトリウム	2175mg	3524mg	ナトリウム	2276mg	3603mg	ナトリウム	2484mg	3813mg	ナトリウム	2407mg	3758mg	ナトリウム	2058mg	3388mg		
食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.2g	8.6g		

★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



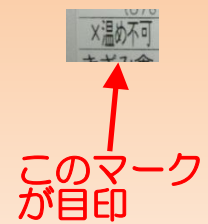
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。