

「やわらか普通食」 週間献立表

		6月8日(月)		6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g	卵麦	★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	卵乳	★やわらかごはん180g	麦		
	法蓮草と豆腐の卵とじ	乳麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	大根と鶏肉のごま味噌煮	麦	スクランブルエッグ	卵乳	がんもどきの含め煮	麦		
	ふきの含め煮	麦	一口ナスのオランダ煮	麦	白菜のとりみ煮	麦	キャベツとベーコンの炒め物	卵乳	中華うま煮	麦		
	蒸し鶏とぜんまいのマリネ	麦	キャベツとザーサイのナムル	麦	オクラのおかか和え梅風味	麦	キャロットラペ	麦	一夜漬(白菜昆布)	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	113kcal	379kcal	エネルギー	196kcal	462kcal	エネルギー	90kcal	363kcal	エネルギー	171kcal	437kcal
蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	5.1g	10.9g	蛋白質	6.5g	12.5g	蛋白質	4.6g	10.2g	
脂質	4.3g	5.2g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	2.4g	3.3g	脂質	11.1g	12.0g	
炭水化物	9.9g	66.3g	炭水化物	18.8g	75.1g	炭水化物	11.5g	69.2g	炭水化物	14.1g	70.1g	
ナトリウム	765mg	1207mg	ナトリウム	387mg	830mg	ナトリウム	567mg	1012mg	ナトリウム	450mg	892mg	
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.3g	
昼 食	★やわらかごはん180g	麦落	★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	★やわらかごはん180g	麦		
	ホイコーロー	麦	肉団子の根菜あんかけ	卵麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	モウカ生姜煮	麦	肉じゃが	麦		
	切干大根煮	麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦	ひじきの具だくさん煮	麦	菜の花	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦		
	枝豆とコーンのサラダ	麦	蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ	麦	切干とツナの明太サラダ	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	若芽の粒マスタードサラダ	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	228kcal	500kcal	エネルギー	261kcal	538kcal	エネルギー	219kcal	486kcal	エネルギー	193kcal	465kcal
蛋白質	12.1g	17.8g	蛋白質	11.0g	17.4g	蛋白質	11.8g	17.3g	蛋白質	17.1g	23.2g	
脂質	11.5g	12.4g	脂質	12.3g	14.0g	脂質	13.3g	14.2g	脂質	8.7g	9.7g	
炭水化物	19.3g	77.0g	炭水化物	26.4g	82.9g	炭水化物	12.9g	69.3g	炭水化物	14.0g	71.2g	
ナトリウム	934mg	1376mg	ナトリウム	896mg	1338mg	ナトリウム	780mg	1222mg	ナトリウム	695mg	1136mg	
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
夕 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	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵麦		
	鶏のごまタレ煮	麦	サワラの磯辺焼	麦	やわらかメンチカツ	麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	チキンピカタ	卵麦		
	人参グラッセ	乳麦	竹輪の辛子炒め	麦	人参のきな粉和え	麦	インゲンソテー	乳麦	トマトソース	麦		
	豚肉と白菜のうま煮	麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	野菜のチリソース煮	麦	豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦	ひじきと大豆の煮物	麦		
	かにかまと春雨の中華和え	卵麦	若芽とパインの酢の物	麦	和風スパゲティ	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦		
	★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	549kcal	エネルギー	250kcal	520kcal	エネルギー	369kcal	641kcal	エネルギー	268kcal	544kcal	
蛋白質	14.9g	21.2g	蛋白質	18.8g	24.5g	蛋白質	9.5g	15.7g	蛋白質	7.5g	14.0g	
脂質	15.2g	16.2g	脂質	9.7g	10.6g	脂質	19.2g	20.2g	脂質	16.8g	18.5g	
炭水化物	18.6g	75.9g	炭水化物	21.2g	78.0g	炭水化物	39.1g	96.3g	炭水化物	20.8g	77.3g	
ナトリウム	742mg	1208mg	ナトリウム	901mg	1342mg	ナトリウム	1117mg	1558mg	ナトリウム	807mg	1273mg	
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.8g	4.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
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	618kcal	1428kcal	エネルギー	707kcal	1520kcal	エネルギー	678kcal	1490kcal	エネルギー	632kcal	1446kcal
	蛋白質	35.6g	53.3g	蛋白質	34.9g	52.8g	蛋白質	27.8g	45.5g	蛋白質	29.2g	47.4g
	脂質	31.0g	33.8g	脂質	33.6g	37.1g	脂質	34.9g	37.7g	脂質	36.6g	40.2g
	炭水化物	47.8g	219.2g	炭水化物	66.4g	236.0g	炭水化物	63.5g	234.8g	炭水化物	48.9g	218.6g
	ナトリウム	2441mg	3791mg	ナトリウム	2184mg	3510mg	ナトリウム	2464mg	3792mg	ナトリウム	1952mg	3301mg
	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	5.0g	8.4g

★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



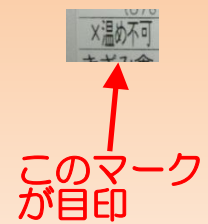
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。