

「やわらか普通食」 週間献立表

		6月29日(月)			6月30日(火)			7月1日(水)			7月2日(木)			7月3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		
	里芋のそぼろ煮	がんとどきの含め煮			法蓮草と豆腐の卵とじ			鶏と大根の味噌煮			油揚げの玉子とじ			卵麦		
食	キャベツの土佐煮	鶏ミンチと小松菜の煮物			ふきの含め煮			じゃがいもといんげんの煮物			里芋のかい風あんかけ			卵麦か		
	マカロニとツナの和風炒め	切干と人参のハリハリ			若芽と油揚げのおひたし			人参とぜんまいのナムル			大根の酢醤油漬			麦		
	★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	136kcal	403kcal	エネルギー	130kcal	401kcal	エネルギー	113kcal	379kcal	エネルギー	111kcal	389kcal	エネルギー	109kcal	381kcal	
	蛋白質	7.1g	13.0g	蛋白質	8.2g	14.1g	蛋白質	8.6g	14.2g	蛋白質	6.0g	12.6g	蛋白質	5.7g	12.0g	
	脂質	2.2g	3.1g	脂質	5.0g	5.9g	脂質	4.9g	5.8g	脂質	2.4g	4.1g	脂質	3.5g	4.5g	
	炭水化物	21.6g	78.1g	炭水化物	13.5g	71.1g	炭水化物	9.9g	65.8g	炭水化物	15.9g	72.5g	炭水化物	14.4g	71.6g	
	ナトリウム	631mg	1075mg	ナトリウム	788mg	1255mg	ナトリウム	724mg	1167mg	ナトリウム	713mg	1157mg	ナトリウム	512mg	953mg	
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g	
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		
	サワラのごま焼	豚肉のジンギスカン風			鶏のカレー照煮込み			白身の唐揚げ 甘酢あん			ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん			乳麦		
食	枝豆のペペロンチーノ風	麩の野菜あんかけ			春雨の五目炒め			マカロニマリネサラダ			豚肉と白菜のうま煮			麦		
	三色炒め煮	カリフラワーのピーナッツ味噌和え			春雨の五目炒め			マカロニマリネサラダ			豚肉と白菜のうま煮			麦		
	和風コールスロー	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁		
	★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	247kcal	523kcal	エネルギー	217kcal	487kcal	エネルギー	215kcal	482kcal	エネルギー	229kcal	501kcal	エネルギー	293kcal	568kcal	
	蛋白質	16.8g	23.1g	蛋白質	12.0g	17.9g	蛋白質	11.7g	17.7g	蛋白質	12.2g	18.3g	蛋白質	11.9g	17.7g	
	脂質	13.1g	14.8g	脂質	10.5g	11.4g	脂質	9.3g	10.2g	脂質	9.0g	10.0g	脂質	18.9g	19.8g	
	炭水化物	15.7g	71.7g	炭水化物	17.8g	75.0g	炭水化物	20.1g	76.7g	炭水化物	24.4g	81.2g	炭水化物	18.6g	76.9g	
	ナトリウム	991mg	1432mg	ナトリウム	664mg	1105mg	ナトリウム	934mg	1403mg	ナトリウム	805mg	1246mg	ナトリウム	748mg	1202mg	
	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
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		
	鶏ももと根菜の照り煮	ポテトコロッケ			プリのごま醤油焼			豚肉と茄子の中華炒め			治部風煮物			麦		
食	豆腐のかい風あんかけ	人参グラッセ			菜の花			鶏肉のすき焼煮			切干と挽肉のオイスター炒め			麦		
	春雨のサラダ	鶏肉と大豆の生姜煮			豚肉と大根のピリ辛煮			法蓮草のおひたし			枝豆とコーンのサラダ			麦		
	★味噌汁	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁		
	★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	230kcal	504kcal	エネルギー	353kcal	625kcal	エネルギー	341kcal	619kcal	エネルギー	299kcal	566kcal	エネルギー	203kcal	485kcal	
	蛋白質	8.2g	14.3g	蛋白質	11.9g	17.9g	蛋白質	16.2g	22.4g	蛋白質	16.0g	21.7g	蛋白質	11.6g	18.1g	
	脂質	12.8g	13.8g	脂質	18.7g	19.7g	脂質	24.8g	25.8g	脂質	19.0g	19.9g	脂質	9.2g	10.9g	
	炭水化物	18.1g	75.8g	炭水化物	34.1g	91.5g	炭水化物	11.8g	70.2g	炭水化物	15.4g	71.8g	炭水化物	18.0g	75.6g	
	ナトリウム	676mg	1118mg	ナトリウム	829mg	1274mg	ナトリウム	759mg	1201mg	ナトリウム	889mg	1333mg	ナトリウム	800mg	1242mg	
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.2g	
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	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	613kcal	1430kcal	エネルギー	700kcal	1513kcal	エネルギー	669kcal	1480kcal	エネルギー	639kcal	1456kcal	エネルギー	605kcal	1434kcal	
計	蛋白質	32.1g	50.4g	蛋白質	32.1g	49.9g	蛋白質	36.5g	54.3g	蛋白質	34.2g	52.6g	蛋白質	29.2g	47.8g	
	脂質	28.1g	31.7g	脂質	34.2g	37.0g	脂質	39.0g	41.8g	脂質	30.4g	34.0g	脂質	31.6g	35.2g	
	炭水化物	55.4g	225.6g	炭水化物	65.4g	237.6g	炭水化物	41.8g	212.7g	炭水化物	55.7g	225.5g	炭水化物	51.0g	224.1g	
	ナトリウム	2298mg	3625mg	ナトリウム	2281mg	3634mg	ナトリウム	2417mg	3771mg	ナトリウム	2407mg	3736mg	ナトリウム	2060mg	3397mg	
	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	6.1g	9.7g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.2g	8.7g	

★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



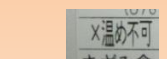
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。