

「やわらか普通食」 週間献立表

8月17日(月)			8月18日(火)			8月19日(水)			8月20日(木)			8月21日(金)								
朝食	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子としふきの含め煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		卵麦 乳麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉と大根のピリ辛煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		麦 麦 麦落 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 人参しりしり 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		卵麦 麦 麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット					
	エネルギー	198kcal	468kcal	エネルギー	161kcal	428kcal	エネルギー	163kcal	429kcal	エネルギー	68kcal	349kcal	エネルギー	152kcal	430kcal					
	蛋白質	8.3g	14.1g	蛋白質	5.6g	11.1g	蛋白質	11.9g	17.6g	蛋白質	2.5g	9.0g	蛋白質	5.8g	12.2g					
	脂質	11.7g	12.6g	脂質	10.5g	11.4g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	0.6g	2.3g	脂質	8.7g	9.8g					
	炭水化物	15.3g	72.5g	炭水化物	11.3g	67.7g	炭水化物	13.5g	69.8g	炭水化物	13.3g	70.6g	炭水化物	12.4g	70.6g					
	ナトリウム	495mg	936mg	ナトリウム	538mg	980mg	ナトリウム	649mg	1092mg	ナトリウム	501mg	942mg	ナトリウム	637mg	1081mg					
	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g					
昼食	★やわらかごはん180g 夏野菜カレーのルー 豚肉と白菜のうま煮 インゲンのごま和え ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 山口県の子キンチキンごぼう ツナじゃがバター 切干と若芽のごま和え ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 担々風春雨 四色なます ★味噌汁		麦落 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のきんぴら ナスの煮びたし 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 白菜と揚げの旨煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット					
	エネルギー	239kcal	512kcal	エネルギー	232kcal	514kcal	エネルギー	221kcal	487kcal	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	276kcal	548kcal					
	蛋白質	10.9g	16.6g	蛋白質	12.7g	19.2g	蛋白質	10.3g	16.1g	蛋白質	13.9g	19.8g	蛋白質	8.7g	14.5g					
	脂質	12.6g	13.5g	脂質	10.1g	11.8g	脂質	10.9g	11.8g	脂質	11.7g	12.6g	脂質	14.8g	15.7g					
	炭水化物	20.7g	78.7g	炭水化物	22.7g	80.3g	炭水化物	20.6g	77.0g	炭水化物	15.5g	72.0g	炭水化物	26.8g	84.3g					
	ナトリウム	736mg	1179mg	ナトリウム	828mg	1270mg	ナトリウム	856mg	1298mg	ナトリウム	736mg	1180mg	ナトリウム	932mg	1376mg					
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g					
夕食	★やわらかごはん180g クリーミーコロツケ 人参のレモン煮 ネギ味噌炒め ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ 法蓮草ソテー ひじきとベーコンの煮物 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g ホッケの幽庵焼 枝豆のペペロンチーノ風 高野豆腐の炒り煮 キャベツサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ ピーマンのおかか和え 麩と大根の煮物 スパゲティサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g スケソウダラの煮付け 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のオイスター炒め 夏野菜の和え物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット					
	エネルギー	243kcal	515kcal	エネルギー	249kcal	526kcal	エネルギー	236kcal	510kcal	エネルギー	327kcal	593kcal	エネルギー	228kcal	499kcal					
	蛋白質	8.8g	15.1g	蛋白質	9.7g	15.9g	蛋白質	16.3g	22.1g	蛋白質	12.4g	18.2g	蛋白質	13.9g	19.7g					
	脂質	10.6g	11.6g	脂質	12.4g	13.4g	脂質	11.7g	12.6g	脂質	18.8g	19.7g	脂質	7.8g	8.7g					
	炭水化物	27.7g	84.9g	炭水化物	22.0g	80.1g	炭水化物	15.3g	73.5g	炭水化物	25.9g	82.4g	炭水化物	23.6g	80.9g					
	ナトリウム	716mg	1157mg	ナトリウム	852mg	1293mg	ナトリウム	656mg	1097mg	ナトリウム	673mg	1140mg	ナトリウム	965mg	1407mg					
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.5g	3.6g					
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	680kcal	1495kcal	エネルギー	642kcal	1468kcal	エネルギー	620kcal	1426kcal	エネルギー	615kcal	1429kcal	エネルギー	656kcal	1477kcal					
	蛋白質	28.0g	45.8g	蛋白質	28.0g	46.2g	蛋白質	38.5g	55.8g	蛋白質	28.8g	47.0g	蛋白質	28.4g	46.4g					
	脂質	34.9g	37.7g	脂質	33.0g	36.6g	脂質	29.5g	32.2g	脂質	31.1g	34.6g	脂質	31.3g	34.2g					
	炭水化物	63.7g	236.1g	炭水化物	56.0g	228.1g	炭水化物	49.4g	220.3g	炭水化物	54.7g	225.0g	炭水化物	62.8g	235.8g					
	ナトリウム	1947mg	3272mg	ナトリウム	2218mg	3543mg	ナトリウム	2161mg	3487mg	ナトリウム	1910mg	3262mg	ナトリウム	2534mg	3864mg					
	食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	4.9g	8.3g	食塩相当量	6.5g	9.8g					