

「やわらか普通食」 週間献立表

8月24日(月)			8月25日(火)			8月26日(水)			8月27日(木)			8月28日(金)		
朝食	★やわらかごはん180g 厚揚げときこのおろし煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンの炒め物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とし ひじきと鶏ミンチの煮物 若芽と蒲鉾の青じそ風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 切干大根とベーコンの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 白菜のとろみ煮 バジルポテトチキン ★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		
	エネルギー	124kcal	393kcal	エネルギー	110kcal	380kcal	エネルギー	106kcal	380kcal	エネルギー	184kcal	457kcal		
	蛋白質	6.2g	12.0g	蛋白質	8.6g	14.4g	蛋白質	3.6g	9.5g	蛋白質	7.6g	13.7g		
	脂質	4.7g	5.6g	脂質	4.2g	5.1g	脂質	6.3g	7.2g	脂質	11.0g	12.0g		
	炭水化物	14.5g	71.5g	炭水化物	9.9g	67.1g	炭水化物	9.3g	67.6g	炭水化物	13.8g	71.1g		
	ナトリウム	602mg	1047mg	ナトリウム	692mg	1133mg	ナトリウム	635mg	1101mg	ナトリウム	607mg	1049mg		
食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.7g			
昼食	★やわらかごはん180g メヌケのバジルオリーブ焼 人参グラッセ 五色煮豆 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き 春雨のごま炒め ポテコンサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の照焼 枝豆と人参のあつさり煮 キャベツの麻婆あんかけ オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 キャベツとベーコンの煮浸し ★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		
	エネルギー	211kcal	483kcal	エネルギー	270kcal	548kcal	エネルギー	303kcal	574kcal	エネルギー	190kcal	458kcal		
	蛋白質	16.7g	22.7g	蛋白質	8.8g	15.4g	蛋白質	14.0g	19.7g	蛋白質	16.1g	21.7g		
	脂質	10.7g	11.7g	脂質	14.4g	16.1g	脂質	16.3g	17.2g	脂質	7.4g	8.3g		
	炭水化物	12.2g	69.0g	炭水化物	24.6g	81.2g	炭水化物	24.4g	81.5g	炭水化物	15.0g	71.8g		
	ナトリウム	629mg	1070mg	ナトリウム	906mg	1350mg	ナトリウム	870mg	1312mg	ナトリウム	878mg	1322mg		
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.4g			
夕食	★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 鶏のうま煮 玉子スパサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ハムカツ さっぱりキャベツのレモン風味 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ 大豆と椎茸の煮物 バンバンジーサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 菜の花 炒り豆腐 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉のジンギスカン風 ナスのオランダ煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★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		
	エネルギー	275kcal	545kcal	エネルギー	283kcal	551kcal	エネルギー	237kcal	508kcal	エネルギー	249kcal	520kcal		
	蛋白質	9.2g	15.1g	蛋白質	11.6g	17.2g	蛋白質	15.2g	21.0g	蛋白質	14.8g	20.8g		
	脂質	14.9g	15.8g	脂質	16.1g	17.0g	脂質	9.3g	10.2g	脂質	12.2g	13.2g		
	炭水化物	24.6g	81.8g	炭水化物	23.4g	80.3g	炭水化物	24.1g	81.3g	炭水化物	19.6g	76.9g		
	ナトリウム	896mg	1337mg	ナトリウム	744mg	1187mg	ナトリウム	786mg	1229mg	ナトリウム	820mg	1264mg		
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	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	610kcal	1421kcal	エネルギー	663kcal	1479kcal	エネルギー	646kcal	1462kcal	エネルギー	623kcal	1435kcal		
	蛋白質	32.1g	49.8g	蛋白質	29.0g	47.0g	蛋白質	32.8g	50.2g	蛋白質	38.5g	56.2g		
	脂質	30.3g	33.1g	脂質	34.7g	38.2g	脂質	31.9g	34.6g	脂質	30.6g	33.5g		
	炭水化物	51.3g	222.3g	炭水化物	57.9g	228.6g	炭水化物	57.8g	230.4g	炭水化物	48.4g	219.8g		
	ナトリウム	2127mg	3454mg	ナトリウム	2342mg	3670mg	ナトリウム	2291mg	3642mg	ナトリウム	2305mg	3635mg		
	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.8g	9.3g		

★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
が目印



- 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。