

「やわらか普通食」 週間献立表

		8月31日(月)			9月1日(火)			9月2日(水)			9月3日(木)			9月4日(金)		
朝食	食	★やわらかごはん180g がんと白菜の煮物 中華うま煮 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のごま味噌煮 キャベツの中華炒め ポテトサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽の柚子胡椒おろし和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 ごぼう大豆 三色炒め煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ナスの挽肉炒め 大根の酢醤油漬 ★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	150kcal	423kcal	エネルギー	158kcal	425kcal	エネルギー	129kcal	399kcal	エネルギー	156kcal	430kcal	エネルギー	129kcal	407kcal
		蛋白質	7.2g	12.9g	蛋白質	7.0g	12.6g	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	9.3g	16.0g	蛋白質	6.4g	12.8g
		脂質	8.0g	8.9g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	5.8g	6.7g	脂質	2.8g	4.4g	脂質	7.4g	8.5g
		炭水化物	12.1g	70.1g	炭水化物	14.8g	71.6g	炭水化物	10.7g	67.5g	炭水化物	22.6g	78.7g	炭水化物	10.3g	68.5g
		ナトリウム	757mg	1200mg	ナトリウム	565mg	1007mg	ナトリウム	659mg	1100mg	ナトリウム	804mg	1270mg	ナトリウム	522mg	966mg
		食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.3g	2.5g
昼食	食	★やわらかごはん180g ブリのごま焼 法蓮草煮 鶏肉と野菜の中華炒め 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁			★やわらかごはん180g 生姜焼き 麩の野菜あんかけ たたきごぼう ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 塩枝豆 キャベツと春雨のカレー炒め 青のりポテトサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め マカロニとツナの和風炒め 豆腐としめじのとりみ煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ ピーマンソテー 春雨とめかぶのチャブチ キャベツと魚肉ソーセージのソテー ★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	289kcal	561kcal	エネルギー	228kcal	504kcal	エネルギー	253kcal	526kcal	エネルギー	293kcal	565kcal	エネルギー	243kcal	517kcal
		蛋白質	19.4g	25.6g	蛋白質	10.8g	17.3g	蛋白質	15.1g	21.3g	蛋白質	11.3g	17.3g	蛋白質	10.6g	16.7g
		脂質	17.1g	18.1g	脂質	9.1g	10.8g	脂質	10.9g	11.9g	脂質	18.3g	19.3g	脂質	10.6g	11.6g
		炭水化物	13.1g	70.4g	炭水化物	24.2g	80.7g	炭水化物	23.4g	80.6g	炭水化物	19.4g	76.4g	炭水化物	26.1g	83.8g
		ナトリウム	900mg	1366mg	ナトリウム	831mg	1297mg	ナトリウム	873mg	1316mg	ナトリウム	662mg	1103mg	ナトリウム	649mg	1091mg
		食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.3g	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	2.8g
夕食	食	★やわらかごはん180g 豚肉のブルコギ風 豆腐のかに風あんかけ なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 人参グラッセ 大豆としらすの甘辛煮 和風スパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g チキンピカタ トマトソース 切干大根のバジル炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 人参煮 大根麻婆 キャベツと油揚げの味噌煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん うま塩キャベツ ポテトチキン 白菜と椎茸のそぼろ煮 ★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	196kcal	460kcal	エネルギー	295kcal	568kcal	エネルギー	251kcal	525kcal	エネルギー	202kcal	473kcal	エネルギー	246kcal	511kcal
		蛋白質	11.0g	16.5g	蛋白質	19.5g	25.7g	蛋白質	10.2g	16.1g	蛋白質	15.8g	21.9g	蛋白質	11.1g	16.8g
		脂質	7.5g	8.4g	脂質	12.6g	13.6g	脂質	16.4g	17.3g	脂質	6.8g	7.8g	脂質	13.2g	14.1g
		炭水化物	20.6g	76.4g	炭水化物	24.2g	81.5g	炭水化物	15.9g	74.1g	炭水化物	17.5g	74.4g	炭水化物	21.7g	77.9g
		ナトリウム	853mg	1295mg	ナトリウム	895mg	1337mg	ナトリウム	759mg	1200mg	ナトリウム	817mg	1259mg	ナトリウム	776mg	1242mg
		食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g
合計	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	635kcal	1444kcal	エネルギー	681kcal	1497kcal	エネルギー	633kcal	1450kcal	エネルギー	651kcal	1468kcal	エネルギー	618kcal	1435kcal
		蛋白質	37.6g	55.0g	蛋白質	37.3g	55.6g	蛋白質	33.9g	51.7g	蛋白質	36.4g	55.2g	蛋白質	28.1g	46.3g
		脂質	32.6g	35.4g	脂質	29.9g	33.5g	脂質	33.1g	35.9g	脂質	27.9g	31.5g	脂質	31.2g	34.2g
		炭水化物	45.8g	216.9g	炭水化物	63.2g	233.8g	炭水化物	50.0g	222.2g	炭水化物	59.5g	229.5g	炭水化物	58.1g	230.2g
		ナトリウム	2510mg	3861mg	ナトリウム	2291mg	3641mg	ナトリウム	2291mg	3616mg	ナトリウム	2283mg	3632mg	ナトリウム	1947mg	3299mg
		食塩相当量	6.4g	9.9g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.0g	8.5g

★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。