

「やわらか普通食」 週間献立表

		9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)			9月10日(木)			9月11日(金)		
朝食	食	★やわらかごはん180g 豚肉ときこの炒め物 白花豆煮 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚焼玉子 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 キャベツとしらすの煮びたし 大根のあっさり生姜漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 切干大根煮 食べるトマトスープ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 とうふのかに玉あんかけ 一夜漬(白菜昆布) ★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	172kcal	444kcal	エネルギー	150kcal	422kcal	エネルギー	99kcal	373kcal	エネルギー	112kcal	390kcal	エネルギー	155kcal	427kcal
		蛋白質	8.5g	14.8g	蛋白質	8.1g	14.3g	蛋白質	6.2g	12.3g	蛋白質	3.5g	9.9g	蛋白質	6.1g	12.3g
		脂質	4.8g	5.8g	脂質	6.7g	7.7g	脂質	4.3g	5.3g	脂質	6.1g	7.2g	脂質	10.2g	11.2g
		炭水化物	24.2g	81.5g	炭水化物	14.3g	71.6g	炭水化物	9.4g	67.1g	炭水化物	10.6g	68.8g	炭水化物	8.0g	65.3g
昼食	食	★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし ひじきと挽肉の炒め煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と野菜のバター醤油 高野豆腐の炒り煮 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 ヤンニョムチキン風 チンゲン菜ソテー 豚バラと春雨のオイスター炒め ブロッコリーの煮物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏そぼろと大豆の煮物 さつま芋と小松菜の煮物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g スケソウダラの煮付け キャベツの出汁煮 豚肉と白菜のうま煮 大根とコーンの中華和え ★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	199kcal	480kcal	エネルギー	256kcal	526kcal	エネルギー	299kcal	570kcal	エネルギー	223kcal	497kcal	エネルギー	193kcal	464kcal
		蛋白質	11.8g	18.8g	蛋白質	14.1g	20.0g	蛋白質	14.2g	20.2g	蛋白質	13.2g	19.7g	蛋白質	15.5g	21.6g
		脂質	10.1g	11.8g	脂質	15.5g	16.4g	脂質	16.8g	17.8g	脂質	6.9g	8.5g	脂質	5.9g	6.9g
		炭水化物	14.1g	71.0g	炭水化物	15.1g	72.3g	炭水化物	21.4g	78.3g	炭水化物	26.2g	82.0g	炭水化物	17.8g	74.7g
夕食	食	★やわらかごはん180g サバ塩焼き 人参のきんぴら 担々風春雨 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 菜の花 野菜と大豆のカレー煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁			★きのこごはん180g ホッケの磯辺焼 人参のレモン煮 ナスと麴の炒め煮 キャベツとベーコンの炒め物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g とんかつ キャベツソテー 白菜とミンチの中華炒め ひじきの五目煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の醤油焼 塩枝豆 ウインナーポテト 春雨とツナのピリ辛炒め ★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	290kcal	554kcal	エネルギー	198kcal	481kcal	エネルギー	184kcal	468kcal	エネルギー	283kcal	561kcal	エネルギー	253kcal	526kcal
		蛋白質	11.2g	16.7g	蛋白質	11.1g	18.0g	蛋白質	12.9g	20.4g	蛋白質	12.8g	19.3g	蛋白質	14.2g	19.9g
		脂質	20.5g	21.4g	脂質	6.6g	8.4g	脂質	9.6g	11.2g	脂質	16.1g	17.2g	脂質	12.5g	13.4g
		炭水化物	16.4g	72.2g	炭水化物	22.3g	79.6g	炭水化物	11.8g	69.8g	炭水化物	21.0g	79.2g	炭水化物	18.4g	76.4g
合計	計	ナトリウム	489mg	931mg	ナトリウム	662mg	1103mg	ナトリウム	654mg	1590mg	ナトリウム	682mg	1126mg	ナトリウム	767mg	1210mg
		食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	4.0g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g
		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	661kcal	1478kcal	エネルギー	604kcal	1429kcal	エネルギー	582kcal	1411kcal	エネルギー	618kcal	1448kcal	エネルギー	601kcal	1417kcal
		蛋白質	31.5g	50.3g	蛋白質	33.3g	52.3g	蛋白質	33.3g	52.9g	蛋白質	29.5g	48.9g	蛋白質	35.8g	53.8g
		脂質	35.4g	39.0g	脂質	28.8g	32.5g	脂質	30.7g	34.3g	脂質	29.1g	32.9g	脂質	28.6g	31.5g
		炭水化物	54.7g	224.7g	炭水化物	51.7g	223.5g	炭水化物	42.6g	215.2g	炭水化物	57.8g	230.0g	炭水化物	44.2g	216.4g
		ナトリウム	1771mg	3120mg	ナトリウム	2007mg	3355mg	ナトリウム	1982mg	3802mg	ナトリウム	2161mg	3490mg	ナトリウム	2121mg	3472mg
		食塩相当量	4.5g	8.0g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.1g	9.6g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.5g	8.9g

★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。