

「やわらか普通食」 週間献立表

		9月21日(月)			9月22日(火)			9月23日(水)			9月24日(木)			9月25日(金)		
朝食	食	★やわらかごはん180g 大根とウインナーの洋風煮 ひじきと鶏ミンチの煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 野菜炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのごま風味炒め ぜんまいとミンチの煮物 椎茸昆布 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ 白菜と竹輪の煮びたし 人参しりしり ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏じゃがが煮 スパトマト炒め キャベツとインゲンのソテー ★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	110kcal	386kcal	エネルギー	163kcal	429kcal	エネルギー	137kcal	405kcal	エネルギー	116kcal	396kcal	エネルギー	138kcal	404kcal
		蛋白質	7.8g	13.9g	蛋白質	9.3g	15.1g	蛋白質	6.0g	11.9g	蛋白質	8.9g	14.8g	蛋白質	5.3g	11.0g
		脂質	4.3g	5.3g	脂質	8.3g	9.2g	脂質	7.7g	8.6g	脂質	4.8g	5.7g	脂質	5.3g	6.2g
		炭水化物	9.2g	67.4g	炭水化物	13.2g	69.6g	炭水化物	12.6g	69.2g	炭水化物	9.1g	68.5g	炭水化物	16.8g	73.2g
		ナトリウム	553mg	997mg	ナトリウム	490mg	958mg	ナトリウム	643mg	1088mg	ナトリウム	618mg	1060mg	ナトリウム	443mg	885mg
		食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.3g
昼食	食	★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g プリのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ツナあっさり煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツのコンソメ煮 揚げナスの肉味噌からめ 玉子スパサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 生姜焼き 切干と挽肉のオイスター炒め じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 法蓮草 高野豆腐の炒り煮 ひじきの柚子胡椒マヨ ★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	239kcal	512kcal	エネルギー	238kcal	519kcal	エネルギー	329kcal	594kcal	エネルギー	304kcal	570kcal	エネルギー	221kcal	494kcal
		蛋白質	12.4g	18.1g	蛋白質	12.8g	19.1g	蛋白質	11.4g	17.2g	蛋白質	13.6g	19.4g	蛋白質	10.0g	16.1g
		脂質	12.1g	13.0g	脂質	11.9g	12.9g	脂質	21.3g	22.2g	脂質	17.5g	18.4g	脂質	13.0g	14.0g
		炭水化物	20.9g	78.9g	炭水化物	18.3g	77.4g	炭水化物	23.3g	79.7g	炭水化物	21.5g	77.9g	炭水化物	17.4g	74.6g
		ナトリウム	785mg	1228mg	ナトリウム	845mg	1286mg	ナトリウム	833mg	1299mg	ナトリウム	852mg	1294mg	ナトリウム	781mg	1224mg
		食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕食	食	★やわらかごはん180g 白身フライ チンゲン菜ソテー 豚肉と野菜の生姜炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 田楽煮 炒り豆腐 和風コールスロー ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚の生姜煮 人参のきんぴら 洋風肉じゃが煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g キーマカレーのルー ブロッコリーの煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 人参グラッセ 大豆と人参の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★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	334kcal	607kcal	エネルギー	190kcal	471kcal	エネルギー	189kcal	463kcal	エネルギー	221kcal	487kcal	エネルギー	339kcal	617kcal
		蛋白質	13.1g	19.2g	蛋白質	8.7g	15.2g	蛋白質	16.2g	22.2g	蛋白質	11.0g	16.6g	蛋白質	14.6g	21.2g
		脂質	21.5g	22.5g	脂質	8.8g	10.5g	脂質	3.0g	4.0g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	18.8g	20.5g
		炭水化物	21.4g	78.7g	炭水化物	20.1g	77.4g	炭水化物	23.6g	81.3g	炭水化物	23.2g	79.1g	炭水化物	28.8g	85.4g
		ナトリウム	746mg	1188mg	ナトリウム	909mg	1350mg	ナトリウム	841mg	1283mg	ナトリウム	829mg	1272mg	ナトリウム	938mg	1382mg
		食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g
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	683kcal	1505kcal	エネルギー	591kcal	1419kcal	エネルギー	655kcal	1462kcal	エネルギー	641kcal	1453kcal	エネルギー	698kcal	1515kcal
		蛋白質	33.3g	51.2g	蛋白質	30.8g	49.4g	蛋白質	33.6g	51.3g	蛋白質	33.5g	50.8g	蛋白質	29.9g	48.3g
		脂質	37.9g	40.8g	脂質	29.0g	32.6g	脂質	32.0g	34.8g	脂質	32.3g	35.0g	脂質	37.1g	40.7g
		炭水化物	51.5g	225.0g	炭水化物	51.6g	224.4g	炭水化物	59.5g	230.2g	炭水化物	53.8g	225.5g	炭水化物	63.0g	233.2g
		ナトリウム	2084mg	3413mg	ナトリウム	2244mg	3594mg	ナトリウム	2317mg	3670mg	ナトリウム	2299mg	3626mg	ナトリウム	2162mg	3491mg
		食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.4g	食塩相当量	5.9g	9.2g	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。