

「やわらか普通食」 週間献立表

		9月28日(月)		9月29日(火)		9月30日(水)		10月1日(木)		10月2日(金)										
朝 食		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ なすのトロロ生姜煮 フレンチマカロニ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 白菜のとりみ煮 じゃが芋とコーンのコンソメ味 ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 三色炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁	卵乳麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース キャベツとベーコンの煮浸し カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 乳麦落 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ひじきの五目煮 一夜漬(大根) ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦									
	栄養価	おかずセット エネルギー	フルセット 222kcal	493kcal	栄養価	おかずセット エネルギー	フルセット 93kcal	365kcal	栄養価	おかずセット エネルギー	フルセット 146kcal	419kcal	栄養価	おかずセット エネルギー	フルセット 151kcal	430kcal	栄養価	おかずセット エネルギー	フルセット 113kcal	379kcal
	蛋白質	3.9g	9.8g	蛋白質	5.4g	11.4g	蛋白質	7.7g	13.6g	蛋白質	8.6g	14.5g	蛋白質	3.9g	9.7g					
	脂質	15.0g	15.9g	脂質	2.0g	3.0g	脂質	6.1g	7.1g	脂質	7.3g	8.2g	脂質	6.6g	7.5g					
	炭水化物	17.6g	75.1g	炭水化物	14.0g	70.8g	炭水化物	15.3g	73.1g	炭水化物	13.3g	72.4g	炭水化物	9.9g	66.4g					
	ナトリウム	619mg	1061mg	ナトリウム	625mg	1066mg	ナトリウム	693mg	1138mg	ナトリウム	636mg	1077mg	ナトリウム	582mg	1049mg					
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.7g					
昼 食		★やわらかごはん180g サワラのごま焼 人参煮 コーンと挽肉の炒め物 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	麦 麦 乳麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g キャベツメンチ 青じそパスタ ひじきと大豆の煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 担々風春雨 オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁	麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g モウカ生姜煮 チンゲン菜ソテー 大豆と椎茸の煮物 キャベツとパプリカの和風マヨ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 豚丼の具 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦									
	栄養価	おかずセット エネルギー	フルセット 191kcal	468kcal	栄養価	おかずセット エネルギー	フルセット 327kcal	604kcal	栄養価	おかずセット エネルギー	フルセット 229kcal	495kcal	栄養価	おかずセット エネルギー	フルセット 233kcal	506kcal	栄養価	おかずセット エネルギー	フルセット 272kcal	540kcal
	蛋白質	16.3g	22.6g	蛋白質	10.5g	16.9g	蛋白質	11.0g	16.8g	蛋白質	15.4g	21.6g	蛋白質	15.0g	20.6g					
	脂質	7.2g	8.2g	脂質	21.1g	22.8g	脂質	9.6g	10.5g	脂質	13.3g	14.3g	脂質	10.7g	11.6g					
	炭水化物	16.0g	74.1g	炭水化物	24.9g	81.4g	炭水化物	24.4g	80.7g	炭水化物	16.2g	73.5g	炭水化物	28.0g	84.8g					
	ナトリウム	863mg	1304mg	ナトリウム	804mg	1246mg	ナトリウム	734mg	1177mg	ナトリウム	627mg	1069mg	ナトリウム	1124mg	1568mg					
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.9g	4.0g					
夕 食		★やわらかごはん180g 豚肉のブルコギ風 切干大根とベーコンの煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の味噌煮 菜の花 キャベツと豚肉のカキソース炒め 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 山口県のチキンチキンごぼう さつま揚げと小松菜の煮浸し マカロニサラダ ★味噌汁	麦 卵麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ホイコーロー とうふのかに玉あんかけ 切干大根の酢の物 ★味噌汁	麦落 卵麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 人参のレモン煮 ジャガイモのそぼろ煮 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦									
	栄養価	おかずセット エネルギー	フルセット 214kcal	479kcal	栄養価	おかずセット エネルギー	フルセット 218kcal	488kcal	栄養価	おかずセット エネルギー	フルセット 277kcal	549kcal	栄養価	おかずセット エネルギー	フルセット 205kcal	472kcal	栄養価	おかずセット エネルギー	フルセット 255kcal	526kcal
	蛋白質	9.9g	15.8g	蛋白質	14.8g	20.5g	蛋白質	12.3g	18.4g	蛋白質	12.1g	17.8g	蛋白質	11.1g	16.8g					
	脂質	10.6g	11.5g	脂質	9.6g	10.5g	脂質	13.7g	14.7g	脂質	9.7g	10.6g	脂質	13.0g	13.9g					
	炭水化物	20.0g	76.4g	炭水化物	17.3g	74.1g	炭水化物	24.8g	82.0g	炭水化物	15.9g	72.7g	炭水化物	22.0g	79.1g					
	ナトリウム	821mg	1287mg	ナトリウム	865mg	1306mg	ナトリウム	815mg	1256mg	ナトリウム	893mg	1335mg	ナトリウム	581mg	1023mg					
	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g					
合 計	栄養価	おかずセット エネルギー	フルセット 627kcal	1440kcal	栄養価	おかずセット エネルギー	フルセット 638kcal	1457kcal	栄養価	おかずセット エネルギー	フルセット 652kcal	1463kcal	栄養価	おかずセット エネルギー	フルセット 589kcal	1408kcal	栄養価	おかずセット エネルギー	フルセット 640kcal	1445kcal
	蛋白質	30.1g	48.2g	蛋白質	30.7g	48.8g	蛋白質	31.0g	48.8g	蛋白質	36.1g	53.9g	蛋白質	30.0g	47.1g					
	脂質	32.8g	35.6g	脂質	32.7g	36.3g	脂質	29.4g	32.3g	脂質	30.3g	33.1g	脂質	30.3g	33.0g					
	炭水化物	53.6g	225.6g	炭水化物	56.2g	226.3g	炭水化物	64.5g	235.8g	炭水化物	45.4g	218.6g	炭水化物	59.9g	230.3g					
	ナトリウム	2303mg	3652mg	ナトリウム	2294mg	3618mg	ナトリウム	2242mg	3571mg	ナトリウム	2156mg	3481mg	ナトリウム	2287mg	3640mg					
	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.9g	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。