「やわらか普通食」　週間献立表

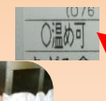
	10月26日(月)			10月27日(火)			10月28日(水)			10月29日(木)			10月30日(金)		
朝食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	大根と豚肉の甘辛煮	麦落		茄子と牛蒡の炒め物	乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦		豚肉と野菜の生姜炒め	麦		大根と竹輪の煮物	麦	
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		春雨のごま炒め	麦		きんぴられんこん	麦		ブロッコリーの煮物	麦		キャベツとベーコンの炒め物	卵乳	
	塩麹のキャロットラペ	麦		一夜漬(大根)	麦		蕪と柚子の甘酢漬			昆布の佃煮	麦		バジルポテトチキン	卵乳麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	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	143kcal	415kcal	エネルギー	128kcal	413kcal	エネルギー	135kcal	408kcal	エネルギー	157kcal	422kcal
	蛋白質	6.7g	12.8g	蛋白質	2.8g	8.8g	蛋白質	2.9g	9.4g	蛋白質	8.4g	14.3g	蛋白質	7.2g	13.0g
	脂 質	10.2g	11.2g	脂 質	7.8g	8.7g	脂 質	6.8g	8.5g	脂 質	6.1g	7.1g	脂 質	7.7g	8.6g
	炭水化物	12.0g	69.2g	炭水化物	16.1g	73.5g	炭水化物	13.9g	72.2g	炭水化物	12.7g	70.5g	炭水化物	14.5g	70.9g
	ナトリウム	538mg	979mg	ナトリウム	628mg	1072mg	ナトリウム	554mg	995mg	ナトリウム	480mg	925mg	ナトリウム	591mg	1057mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.7g
昼食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	ロールキャベツの中華風	卵乳麦か		モウカ煮付け	麦		肉じゃが	麦		鶏肉マスタード	麦		キーマカレーのルー	乳麦	
	法蓮草			塩枝豆			ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		人参のきな粉和え	麦		切干とインゲンの煮物	麦	
	大豆と椎茸の煮物	麦		ひじきと挽肉の炒め煮	麦		マカロニマリーネサラダ	卵乳麦		キャベツの麻婆あんかけ	麦落		コールスローサラダ	卵麦	
	わかめとパプリカの和え物	麦		鶏肉とオクラの中華風	麦		★味噌汁	麦		さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦					★味噌汁	麦				
	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	183kcal	455kcal	エネルギー	209kcal	486kcal	エネルギー	249kcal	515kcal	エネルギー	345kcal	616kcal	エネルギー	206kcal	479kcal
	蛋白質	10.5g	16.2g	蛋白質	16.8g	23.2g	蛋白質	12.1g	17.7g	蛋白質	15.0g	20.8g	蛋白質	9.1g	15.3g
	脂 質	8.1g	9.0g	脂 質	9.8g	11.5g	脂 質	11.2g	12.1g	脂 質	21.9g	22.8g	脂 質	10.0g	11.0g
	炭水化物	19.4g	77.1g	炭水化物	15.4g	71.8g	炭水化物	24.3g	80.3g	炭水化物	20.6g	77.8g	炭水化物	20.8g	78.1g
	ナトリウム	993mg	1435mg	ナトリウム	899mg	1342mg	ナトリウム	819mg	1261mg	ナトリウム	819mg	1262mg	ナトリウム	877mg	1319mg
	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.4g
夕食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	サワラのごま焼	麦		ささみ大葉フライ	麦		肉団子の黒酢あん	卵乳麦		アジ塩焼き			豚肉と野菜のごまダレ炒め	麦	
	さっぱりキャベツのレモン風味			ミックスソテー	乳麦		鶏そぼろと大豆の煮物	麦		赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦		ナスの挽肉炒め	乳麦	
	鶏肉のすき焼煮	麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		切干とツナの明太サラダ	卵麦		高野豆腐の炒り煮	麦		四色なます	麦	
	スパトマト炒め	乳麦		さつま芋サラダ	卵麦		★味噌汁	麦		人参と春雨のサラダ	乳麦		★味噌汁	麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦					★味噌汁	麦				
	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	263kcal	528kcal	エネルギー	345kcal	613kcal	エネルギー	279kcal	549kcal	エネルギー	210kcal	483kcal	エネルギー	251kcal	525kcal
	蛋白質	16.5g	22.2g	蛋白質	14.9g	20.5g	蛋白質	14.0g	19.9g	蛋白質	16.7g	22.8g	蛋白質	11.3g	17.0g
	脂 質	11.8g	12.7g	脂 質	16.5g	17.4g	脂 質	11.2g	12.1g	脂 質	8.9g	9.9g	脂 質	14.1g	15.0g
	炭水化物	20.7g	76.7g	炭水化物	33.8g	90.7g	炭水化物	29.7g	86.9g	炭水化物	16.5g	73.8g	炭水化物	19.4g	77.2g
	ナトリウム	705mg	1171mg	ナトリウム	677mg	1120mg	ナトリウム	1025mg	1466mg	ナトリウム	739mg	1181mg	ナトリウム	928mg	1369mg
	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g
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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	618kcal	1427kcal	エネルギー	697kcal	1514kcal	エネルギー	656kcal	1477kcal	エネルギー	690kcal	1507kcal	エネルギー	614kcal	1426kcal
	蛋白質	33.7g	51.2g	蛋白質	34.5g	52.5g	蛋白質	29.0g	47.0g	蛋白質	40.1g	57.9g	蛋白質	27.6g	45.3g
	脂 質	30.1g	32.9g	脂 質	34.1g	37.6g	脂 質	29.2g	32.7g	脂 質	36.9g	39.8g	脂 質	31.8g	34.6g
	炭水化物	52.1g	223.0g	炭水化物	65.3g	236.0g	炭水化物	67.9g	239.4g	炭水化物	49.8g	222.1g	炭水化物	54.7g	226.2g
	ナトリウム	2236mg	3585mg	ナトリウム	2204mg	3534mg	ナトリウム	2398mg	3722mg	ナトリウム	2038mg	3368mg	ナトリウム	2396mg	3745mg
	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.1g	9.6g

★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。

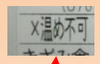
お食事の作り方

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。