「やわらか普通食」　週間献立表

		12月7日(月)		12月8日(火)		12月9日(水)		12月10日(木)		12月11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	
		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	大根と鶏肉のごま味噌煮	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	肉じゃが煮	麦
		切干大根のカレーきんぴら	乳麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	ナスと麩の炒め煮	麦	鶏そぼろと大豆の煮物	麦
		一夜漬(白菜人参)	麦	キャベツと蒲鉾のおかか和え	麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	オクラのおかか和え梅風味	麦	大根とコーンの中華和え	麦か
		★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	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット
	エネルギー	74kcal	350kcal	111kcal	378kcal	137kcal	411kcal	164kcal	440kcal	177kcal	458kcal
	蛋白質	5.0g	10.9g	7.1g	12.6g	8.3g	14.2g	5.6g	11.9g	10.5g	17.6g
	脂 質	2.5g	3.4g	2.5g	3.4g	6.4g	7.3g	10.8g	12.5g	6.4g	8.1g
	炭水化物	8.2g	66.6g	15.5g	71.9g	13.4g	71.6g	11.8g	67.8g	18.8g	75.7g
	ナトリウム	687mg	1129mg	515mg	957mg	672mg	1113mg	752mg	1193mg	626mg	1067mg
	食塩相当量	1.7g	2.9g	1.3g	2.4g	1.7g	2.8g	1.9g	3.0g	1.6g	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	
		鶏肉のマーマレード煮	麦	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	鶏肉のコンソメ醤油炒め	乳麦	鯖の味噌煮		鶏のカレー照煮込み	麦
		オクラのペペロンチーノ		塩枝豆		じゃが芋のそぼろあん	麦	枝豆煮	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦
		豚バラと春雨のオイスター炒め	麦	蕪と揚げの煮物	麦	春雨のサラダ	卵乳麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ		豚肉と白菜のうま煮	麦
		青梗菜の中華和え	麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	★味噌汁	麦	マカロニのツナサラダ	卵乳麦	若芽と油揚げのおひたし	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	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット
	エネルギー	271kcal	539kcal	243kcal	515kcal	237kcal	513kcal	301kcal	578kcal	244kcal	515kcal
	蛋白質	12.0g	17.6g	7.4g	13.7g	8.3g	14.7g	19.3g	25.6g	15.7g	21.4g
	脂 質	15.8g	16.7g	14.6g	15.6g	12.2g	13.9g	17.1g	18.1g	13.7g	14.6g
	炭水化物	18.7g	75.6g	20.3g	77.5g	22.0g	78.4g	16.6g	74.7g	14.0g	71.3g
	ナトリウム	794mg	1237mg	819mg	1260mg	736mg	1177mg	827mg	1268mg	842mg	1284mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	2.1g	3.2g	1.9g	3.0g	2.1g	3.2g	2.1g	3.3g
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	
		海老カツ	卵乳麦え	ブリ塩焼き		麻婆豆腐	麦落か	田楽煮	麦	ホッケの幽庵焼	麦
		うま塩キャベツ	麦か	インゲンソテー	乳麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	ブロッコリーの卵とじ	卵乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦
		金時豆煮	麦	白菜と鶏肉のとろみ煮	麦	白菜と若芽のナムル	麦	菜の花とコーンのわさびマヨ和え	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦
		おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	たらこスパゲティ	乳麦
		★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	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット
	エネルギー	307kcal	579kcal	267kcal	548kcal	216kcal	489kcal	187kcal	453kcal	230kcal	496kcal
	蛋白質	10.7g	16.8g	17.4g	23.9g	10.8g	16.9g	6.5g	12.3g	16.0g	21.5g
	脂 質	13.7g	14.7g	15.7g	17.4g	10.8g	11.8g	10.3g	11.2g	8.7g	9.6g
	炭水化物	37.1g	94.3g	13.8g	71.1g	20.1g	77.3g	19.0g	75.4g	18.8g	75.3g
	ナトリウム	539mg	980mg	623mg	1064mg	1005mg	1448mg	876mg	1318mg	668mg	1111mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	1.6g	2.7g	2.6g	3.7g	2.2g	3.4g	1.7g	2.8g
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット
	エネルギー	652kcal	1468kcal	621kcal	1441kcal	590kcal	1413kcal	652kcal	1471kcal	651kcal	1469kcal
	蛋白質	27.7g	45.3g	31.9g	50.2g	27.4g	45.8g	31.4g	49.8g	42.2g	60.5g
	脂 質	32.0g	34.8g	32.8g	36.4g	29.4g	33.0g	38.2g	41.8g	28.8g	32.3g
	炭水化物	64.0g	236.5g	49.6g	220.5g	55.5g	227.3g	47.4g	217.9g	51.6g	222.3g
	ナトリウム	2020mg	3346mg	1957mg	3281mg	2413mg	3738mg	2455mg	3779mg	2136mg	3462mg
	食塩相当量	5.1g	8.5g	5.0g	8.3g	6.2g	9.5g	6.2g	9.6g	5.4g	8.8g

★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。





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。