

「やわらか普通食」 週間献立表

	11月19日(月)			11月20日(火)			11月21日(水)			11月22日(木)			11月23日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g 青菜と玉子のマヨネーズ和え スパトマト炒め キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	焼豆腐の含め煮 カラフルサラダ 大根の塩昆布和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 ふきのきんぴら なめこ煮 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g がんもと白菜の煮物 さつま芋のレモン煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 キャベツの土佐煮 人参の炒りたら子 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー					
	206kcal	476kcal	112kcal	390kcal	108kcal	378kcal	183kcal	457kcal	113kcal	385kcal	214kcal	486kcal	231kcal	509kcal	197kcal	464kcal	255kcal	525kcal		
	5.4g	11.2g	4.4g	10.4g	5.4g	11.2g	6.4g	12.3g	6.5g	12.6g	16.2g	22.2g	8.2g	14.6g	12.3g	17.9g	11.9g	17.8g	17.9g	23.7g
	13.6g	14.5g	5.3g	6.2g	5.0g	5.9g	7.3g	8.2g	5.3g	6.3g	12.9g	13.9g	8.3g	10.0g	11.4g	12.3g	10.6g	11.5g	12.6g	13.5g
	15.1g	72.1g	12.6g	71.4g	11.1g	68.1g	23.2g	81.4g	9.9g	66.7g	8.4g	65.2g	29.7g	86.3g	13.9g	70.0g	14.5g	70.9g	18.9g	75.8g
	432mg	904mg	391mg	837mg	650mg	1095mg	636mg	1081mg	491mg	936mg	637mg	1088mg	849mg	1294mg	668mg	1120mg	870mg	1318mg	941mg	1434mg
	1.1g	2.3g	1.0g	2.1g	1.7g	2.8g	1.6g	2.7g	1.2g	2.4g	1.6g	2.8g	2.2g	3.3g	1.7g	2.8g	2.2g	3.4g	2.4g	3.6g
昼 食	★やわらかごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 餃子・焼売セット 中華うま煮 三色和え ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 ピーマンソテー 切干とインゲンの煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 野菜たっぷり中華丼の具 ひじきの炒り煮 キャベツのピーナツ和え ★味噌汁	麦え 麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g アジのみりん焼 塩枝豆 五色きんぴら 青菜のわさび和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦 卵乳麦 麦	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー
	214kcal	486kcal	231kcal	509kcal	209kcal	475kcal	197kcal	464kcal	255kcal	525kcal	224kcal	491kcal	337kcal	604kcal	292kcal	564kcal	268kcal	541kcal	199kcal	475kcal
	16.2g	22.2g	8.2g	14.6g	12.3g	17.9g	11.9g	17.8g	17.9g	23.7g	9.7g	15.6g	14.2g	20.1g	11.4g	17.5g	13.1g	19.1g	13.7g	20.0g
	12.9g	13.9g	8.3g	10.0g	11.4g	12.3g	10.6g	11.5g	12.6g	13.5g	10.2g	11.1g	21.8g	22.7g	15.8g	16.8g	15.1g	16.1g	5.8g	7.5g
	8.4g	65.2g	29.7g	86.3g	13.9g	70.0g	14.5g	70.9g	18.9g	75.8g	23.9g	80.2g	19.6g	76.3g	26.8g	83.7g	19.8g	76.9g	22.7g	78.8g
	637mg	1088mg	849mg	1294mg	668mg	1120mg	870mg	1318mg	941mg	1434mg	797mg	1245mg	654mg	1100mg	812mg	1306mg	838mg	1284mg	665mg	1116mg
	1.6g	2.8g	2.2g	3.3g	1.7g	2.8g	2.2g	3.4g	2.4g	3.6g	2.0g	3.2g	1.7g	2.8g	2.1g	3.3g	2.1g	3.3g	1.7g	2.8g
夕 食	★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 キヌサヤ ベーコンと野菜のソテー オクラとほろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 乳麦落 麦	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 菜の花のソテー 白菜と油揚げの味噌煮 玉子スパサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g おでん 麩と豚肉のチャンプルー かぼきんサラダ ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 人参グラッセ 春雨としめじの炒め物 ブロッコリーのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g つくねの照り焼き チンゲン菜ソテー 豆腐のかに風あんかけ 若芽の酢味噌和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 卵麦 麦	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー
	224kcal	491kcal	337kcal	604kcal	292kcal	564kcal	268kcal	541kcal	199kcal	475kcal	224kcal	491kcal	337kcal	604kcal	292kcal	564kcal	268kcal	541kcal	199kcal	475kcal
	9.7g	15.6g	14.2g	20.1g	11.4g	17.5g	13.1g	19.1g	13.7g	20.0g	9.7g	15.6g	14.2g	20.1g	11.4g	17.5g	13.1g	19.1g	13.7g	20.0g
	10.2g	11.1g	21.8g	22.7g	15.8g	16.8g	15.1g	16.1g	5.8g	7.5g	10.2g	11.1g	21.8g	22.7g	15.8g	16.8g	15.1g	16.1g	5.8g	7.5g
	23.9g	80.2g	19.6g	76.3g	26.8g	83.7g	19.8g	76.9g	22.7g	78.8g	23.9g	80.2g	19.6g	76.3g	26.8g	83.7g	19.8g	76.9g	22.7g	78.8g
	797mg	1245mg	654mg	1100mg	812mg	1306mg	838mg	1284mg	665mg	1116mg	797mg	1245mg	654mg	1100mg	812mg	1306mg	838mg	1284mg	665mg	1116mg
	2.0g	3.2g	1.7g	2.8g	2.1g	3.3g	2.1g	3.3g	1.7g	2.8g	2.0g	3.2g	1.7g	2.8g	2.1g	3.3g	2.1g	3.3g	1.7g	2.8g
合 計	★やわらかごはん180g 青菜と玉子のマヨネーズ和え スパトマト炒め キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 焼豆腐の含め煮 カラフルサラダ 大根の塩昆布和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 ふきのきんぴら なめこ煮 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g がんもと白菜の煮物 さつま芋のレモン煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 キャベツの土佐煮 人参の炒りたら子 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー
	644kcal	1453kcal	680kcal	1503kcal	609kcal	1417kcal	648kcal	1462kcal	567kcal	1385kcal	644kcal	1453kcal	680kcal	1503kcal	609kcal	1417kcal	648kcal	1462kcal	567kcal	1385kcal
	31.3g	49.0g	26.8g	45.1g	29.1g	46.6g	31.4g	49.2g	38.1g	56.3g	31.3g	49.0g	26.8g	45.1g	29.1g	46.6g	31.4g	49.2g	38.1g	56.3g
	36.7g	39.5g	35.4g	38.9g	32.2g	35.0g	33.0g	35.8g	23.7g	27.3g	36.7g	39.5g	35.4g	38.9g	32.2g	35.0g	33.0g	35.8g	23.7g	27.3g
	47.4g	217.5g	61.9g	234.0g	51.8g	221.8g	57.5g	229.2g	51.5g	221.3g	47.4g	217.5g	61.9g	234.0g	51.8g	221.8g	57.5g	229.2g	51.5g	221.3g
	1866mg	3237mg	1894mg	3231mg	2130mg	3521mg	2344mg	3683mg	2097mg	3486mg	1866mg	3237mg	1894mg	3231mg	2130mg	3521mg	2344mg	3683mg	2097mg	3486mg
	4.7g	8.2g	4.8g	8.2g	5.4g	9.0g	6.0g	9.4g	5.3g	8.9g	4.7g	8.2g	4.8g	8.2g	5.4g	9.0g	6.0g	9.4g	5.3g	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

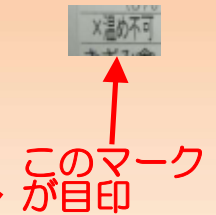


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。

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。