

「やわらか普通食」 週間献立表

		10月5日(月)		10月6日(火)		10月7日(水)		10月8日(木)		10月9日(金)						
朝 食	★やわらかごはん180g	筑前煮	麦	★やわらかごはん180g	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	★やわらかごはん180g	牛ごぼうの生姜煮	麦	★やわらかごはん180g	鶏肉と大豆の生姜煮	麦				
		かぼちやのゴマ煮	麦		一口ナスのオランダ煮	麦		春菊と厚揚げの煮物	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦				
		切干と法蓮草のおひたし	麦		キャベツの塩昆布和え	麦		大根と椎茸の煮物	麦		切干と人参のハリハリ	麦				
		★味噌汁	麦		味噌汁	麦		人参と若芽の酢の物	麦		味噌汁	麦				
	栄養価	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	エネルギー	166kcal	431kcal	エネルギー	153kcal	420kcal	エネルギー	172kcal	443kcal	エネルギー	173kcal	440kcal			
	蛋白質	蛋白質	7.7g	13.4g	蛋白質	4.9g	10.5g	蛋白質	6.8g	12.9g	蛋白質	11.7g	17.5g			
脂質	脂質	6.7g	7.6g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	9.9g	10.9g	脂質	7.8g	8.7g				
炭水化物	炭水化物	18.5g	74.8g	炭水化物	9.3g	65.7g	炭水化物	13.8g	70.7g	炭水化物	11.1g	67.5g	炭水化物	14.2g	70.9g	
ナトリウム	ナトリウム	605mg	1093mg	ナトリウム	669mg	1113mg	ナトリウム	637mg	1080mg	ナトリウム	670mg	1112mg	ナトリウム	651mg	1093mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
昼 食	★やわらかごはん180g	かれい塩焼		★やわらかごはん180g	カツとじ	卵乳麦	★やわらかごはん180g	煮込みハンバーグ	乳麦	★やわらかごはん180g	さわら白醤油焼	麦				
		キャベツソテー	乳麦		大根とひじきの煮物	麦		ヤングコーン	麦		人参のきんぴら	麦				
		ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦		若芽のごま酢和え	麦		ジャーマンポテト	乳麦		ひき肉と豆腐のうま煮	麦落				
		おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落		レモンかぼちや	卵乳麦				
		★味噌汁	麦					★味噌汁	麦		味噌汁	麦				
	栄養価	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	エネルギー	224kcal	491kcal	エネルギー	213kcal	485kcal	エネルギー	297kcal	573kcal	エネルギー	291kcal	559kcal			
蛋白質	蛋白質	17.1g	22.7g	蛋白質	6.7g	12.8g	蛋白質	10.9g	17.7g	蛋白質	15.0g	20.9g				
脂質	脂質	11.1g	12.0g	脂質	11.8g	12.8g	脂質	15.4g	17.0g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	16.8g	17.7g	
炭水化物	炭水化物	15.1g	71.6g	炭水化物	22.0g	79.2g	炭水化物	26.9g	83.1g	炭水化物	22.8g	78.6g	炭水化物	16.8g	73.4g	
ナトリウム	ナトリウム	844mg	1287mg	ナトリウム	973mg	1441mg	ナトリウム	629mg	1073mg	ナトリウム	1244mg	1634mg	ナトリウム	755mg	1200mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	3.2g	4.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
夕 食	★やわらかごはん180g	豚肉のおろし煮	麦	★やわらかごはん180g	アジのみりん焼	麦	★やわらかごはん180g	ハニーマスタードチキン		★やわらかごはん180g	白身魚のムニエル	卵乳麦				
		ツナと大豆の炒め煮	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		人参のレモン煮	乳麦		白菜とミンチの中華炒め	麦				
		カリフラワーの甘酢漬			麩と豚肉のチャンプルー	卵乳麦		パスタのクリーム煮	乳麦		春雨フルーツサラダ	卵乳麦				
		★味噌汁	麦		コーンサラダ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		味噌汁	麦				
					味噌汁	麦			麦			野菜のバジルチーズ焼き	乳			
												ごぼうの柚子風味	麦			
												★味噌汁	麦			
栄養価	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	エネルギー	299kcal	569kcal	エネルギー	289kcal	578kcal	エネルギー	259kcal	525kcal	エネルギー	275kcal	554kcal	エネルギー	194kcal	459kcal	
蛋白質	蛋白質	14.0g	19.9g	蛋白質	16.8g	23.5g	蛋白質	13.3g	19.0g	蛋白質	13.1g	19.0g	蛋白質	6.7g	12.4g	
脂質	脂質	18.8g	19.7g	脂質	15.2g	16.9g	脂質	12.9g	13.8g	脂質	14.3g	15.2g	脂質	7.2g	8.1g	
炭水化物	炭水化物	16.9g	74.1g	炭水化物	19.5g	78.7g	炭水化物	24.2g	80.5g	炭水化物	21.1g	80.2g	炭水化物	27.1g	83.4g	
ナトリウム	ナトリウム	650mg	1091mg	ナトリウム	797mg	1239mg	ナトリウム	924mg	1367mg	ナトリウム	680mg	1121mg	ナトリウム	818mg	1279mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	
合 計	栄養価	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	エネルギー	689kcal	1491kcal	エネルギー	655kcal	1483kcal	エネルギー	728kcal	1541kcal	エネルギー	600kcal	1406kcal	エネルギー	658kcal	1458kcal
	蛋白質	蛋白質	38.8g	56.0g	蛋白質	28.4g	46.8g	蛋白質	31.0g	49.6g	蛋白質	28.0g	45.1g	蛋白質	33.4g	50.8g
	脂質	脂質	36.6g	39.3g	脂質	37.0g	40.6g	脂質	38.2g	41.7g	脂質	29.5g	32.0g	脂質	31.8g	34.5g
	炭水化物	炭水化物	50.5g	220.5g	炭水化物	50.8g	223.6g	炭水化物	64.9g	234.3g	炭水化物	55.0g	226.3g	炭水化物	58.1g	227.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2099mg	3471mg	ナトリウム	2439mg	3793mg	ナトリウム	2190mg	3520mg	ナトリウム	2594mg	3867mg	ナトリウム	2224mg	3572mg
	塩分	食塩相当量	5.3g	8.9g	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.6g	9.9g	食塩相当量	5.7g	9.2g

★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。