

「やわらか普通食」 週間献立表

	10月12日(月)			10月13日(火)			10月14日(水)			10月15日(木)			10月16日(金)						
朝 食	★やわらかごはん180g 高野豆腐インゲン煮 さつま芋の甘露煮 四色なます ★味噌汁			★やわらかごはん180g チーズオムレツ 食べるマトスープ チンゲン菜とピーマンのソテー ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げのとりみ煮 ふきの含め煮 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 青菜と玉子のマヨネーズ和え スープキャベツ マカロニトマト炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g がんと白菜の煮物 赤玉南瓜煮 青菜のおろし和え ★味噌汁						
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	141kcal	408kcal	エネルギー	エネルギー	109kcal	382kcal	エネルギー	エネルギー	63kcal	337kcal	エネルギー	エネルギー	181kcal	449kcal	エネルギー	178kcal	458kcal
	蛋白質	蛋白質	4.8g	10.7g	蛋白質	蛋白質	5.3g	11.5g	蛋白質	蛋白質	2.9g	8.8g	蛋白質	蛋白質	5.2g	11.0g	蛋白質	7.7g	13.8g
	脂質	脂質	2.5g	3.4g	脂質	脂質	5.6g	6.6g	脂質	脂質	1.7g	2.6g	脂質	脂質	12.1g	13.0g	脂質	8.9g	9.8g
	炭水化物	炭水化物	25.6g	81.9g	炭水化物	炭水化物	9.5g	66.8g	炭水化物	炭水化物	10.4g	68.6g	炭水化物	炭水化物	14.2g	70.8g	炭水化物	17.2g	76.7g
	ナトリウム	ナトリウム	556mg	1000mg	ナトリウム	ナトリウム	468mg	910mg	ナトリウム	ナトリウム	626mg	1067mg	ナトリウム	ナトリウム	585mg	1030mg	ナトリウム	790mg	1233mg
塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
昼 食	★やわらかごはん180g えびカツ オクラのペペロンチーノ きんぴら キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦え プリの磯辺焼 きのこソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め 法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g カルビ丼の具 菜の花のツナ炒め 大根の酢漬 ★すまし汁			★やわらかごはん180g 麦落 ホッケのごま焼 塩枝豆 麩とえのきのさつと煮 ジャガベーコンサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 鶏味噌田楽 ジャガ玉煮 コールスローサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 乳麦 卵麦 卵乳麦 麦			
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	270kcal	536kcal	エネルギー	エネルギー	259kcal	548kcal	エネルギー	エネルギー	323kcal	584kcal	エネルギー	エネルギー	216kcal	482kcal	エネルギー	227kcal	497kcal
	蛋白質	蛋白質	9.5g	15.2g	蛋白質	蛋白質	17.1g	23.8g	蛋白質	蛋白質	13.8g	19.2g	蛋白質	蛋白質	16.3g	22.0g	蛋白質	9.5g	15.4g
	脂質	脂質	15.1g	16.0g	脂質	脂質	15.6g	17.3g	脂質	脂質	18.5g	19.2g	脂質	脂質	8.2g	9.1g	脂質	10.1g	11.0g
	炭水化物	炭水化物	24.3g	80.7g	炭水化物	炭水化物	11.9g	71.1g	炭水化物	炭水化物	25.5g	81.3g	炭水化物	炭水化物	19.5g	75.9g	炭水化物	26.2g	83.4g
	ナトリウム	ナトリウム	904mg	1346mg	ナトリウム	ナトリウム	1027mg	1469mg	ナトリウム	ナトリウム	1105mg	1495mg	ナトリウム	ナトリウム	662mg	1131mg	ナトリウム	919mg	1360mg
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.8g	3.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.5g	
夕 食	★やわらかごはん180g 白糸たら味噌粕焼 キヌサヤ ひじきと挽肉の炒め煮 パスタのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g クリーム煮込みハンバーグ ブロッコリー ベーコンポテト 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 乳麦 赤魚の生姜煮 人参グラッセ 豚肉とじゃが芋の昆布煮 ひじきとゴボウのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 照焼チキン アスパラ 豆腐のかい風あんかけ ブロッコリーのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 ポークジンジャー 大豆と人参の煮物 若芽の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦			
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	274kcal	555kcal	エネルギー	エネルギー	265kcal	533kcal	エネルギー	エネルギー	207kcal	487kcal	エネルギー	エネルギー	208kcal	484kcal	エネルギー	235kcal	502kcal
	蛋白質	蛋白質	15.3g	21.8g	蛋白質	蛋白質	8.8g	14.7g	蛋白質	蛋白質	12.6g	18.7g	蛋白質	蛋白質	13.7g	20.1g	蛋白質	15.1g	20.7g
	脂質	脂質	14.1g	15.8g	脂質	脂質	11.7g	12.6g	脂質	脂質	8.9g	9.8g	脂質	脂質	8.7g	10.4g	脂質	10.1g	11.0g
	炭水化物	炭水化物	20.8g	78.1g	炭水化物	炭水化物	28.9g	85.4g	炭水化物	炭水化物	18.4g	77.9g	炭水化物	炭水化物	18.3g	74.7g	炭水化物	21.4g	77.9g
	ナトリウム	ナトリウム	1014mg	1455mg	ナトリウム	ナトリウム	856mg	1302mg	ナトリウム	ナトリウム	675mg	1118mg	ナトリウム	ナトリウム	621mg	1062mg	ナトリウム	779mg	1222mg
塩分	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	685kcal	1499kcal	エネルギー	エネルギー	633kcal	1463kcal	エネルギー	エネルギー	593kcal	1408kcal	エネルギー	エネルギー	605kcal	1415kcal	エネルギー	640kcal	1457kcal
	蛋白質	蛋白質	29.6g	47.7g	蛋白質	蛋白質	31.2g	50.0g	蛋白質	蛋白質	29.3g	46.7g	蛋白質	蛋白質	35.2g	53.1g	蛋白質	32.3g	49.9g
	脂質	脂質	31.7g	35.2g	脂質	脂質	32.9g	36.5g	脂質	脂質	29.1g	31.6g	脂質	脂質	29.0g	32.5g	脂質	29.1g	31.8g
	炭水化物	炭水化物	70.7g	240.7g	炭水化物	炭水化物	50.3g	223.3g	炭水化物	炭水化物	54.3g	227.8g	炭水化物	炭水化物	52.0g	221.4g	炭水化物	64.8g	238.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2474mg	3801mg	ナトリウム	ナトリウム	2351mg	3681mg	ナトリウム	ナトリウム	2406mg	3680mg	ナトリウム	ナトリウム	1868mg	3223mg	ナトリウム	2488mg	3815mg
	塩分	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	4.8g	8.2g	食塩相当量	6.3g	9.7g

★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。