

「やわらか普通食」 週間献立表

		10月19日(月)			10月20日(火)			10月21日(水)			10月22日(木)			10月23日(金)		
朝		★やわらかごはん180g 鶏大豆 ぜんまい煮 菜の花のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 さつま揚げの味噌炒め 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 卵乳 卵乳麦 乳麦 麦			★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 乳麦 麦 麦			★やわらかごはん180g 厚焼玉子 卵麦 卵麦 麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	148kcal	414kcal	エネルギー	131kcal	407kcal	エネルギー	178kcal	444kcal	エネルギー	118kcal	389kcal	エネルギー	115kcal	384kcal
	蛋白質	蛋白質	10.0g	15.8g	蛋白質	6.7g	12.7g	蛋白質	5.9g	11.6g	蛋白質	8.3g	14.0g	蛋白質	5.4g	11.5g
	脂質	脂質	6.0g	6.9g	脂質	6.0g	6.9g	脂質	12.9g	13.8g	脂質	6.1g	7.0g	脂質	3.7g	4.7g
	炭水化物	炭水化物	14.3g	70.6g	炭水化物	12.4g	70.8g	炭水化物	10.0g	66.3g	炭水化物	8.8g	66.1g	炭水化物	14.4g	70.9g
	ナトリウム	ナトリウム	537mg	980mg	ナトリウム	685mg	1129mg	ナトリウム	461mg	904mg	ナトリウム	516mg	958mg	ナトリウム	692mg	1135mg
塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
昼		★やわらかごはん180g 鯖のレモンベッパー焼き コーンソテー 切干とインゲンの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 炒り豆腐 カラフルサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジの昆布醤油焼 人参のきんぴら 一口ナスのオランダ煮 法蓮草のごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー ベーコンと野菜のソテー マリネサラダ ★すまし汁			★やわらかごはん180g ハーブチキンソテー ピーマンソテー ミネストローネ 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		
	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	304kcal	568kcal	エネルギー	296kcal	575kcal	エネルギー	198kcal	464kcal	エネルギー	313kcal	574kcal	エネルギー	240kcal	512kcal
	蛋白質	蛋白質	12.1g	17.7g	蛋白質	14.8g	20.8g	蛋白質	14.4g	20.1g	蛋白質	8.4g	13.8g	蛋白質	12.5g	18.7g
	脂質	脂質	22.2g	23.1g	脂質	18.2g	19.1g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	12.5g	13.5g
	炭水化物	炭水化物	12.9g	68.9g	炭水化物	18.2g	77.3g	炭水化物	13.7g	70.1g	炭水化物	30.4g	86.2g	炭水化物	19.1g	76.3g
	ナトリウム	ナトリウム	1173mg	1616mg	ナトリウム	762mg	1206mg	ナトリウム	963mg	1407mg	ナトリウム	1266mg	1656mg	ナトリウム	723mg	1184mg
塩分	食塩相当量	3.0g	4.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	3.2g	4.2g	食塩相当量	1.8g	3.0g	
夕		★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て キヌサヤ 肉入りうの花 かぼちゃのオーブンサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g カレーのスパイス揚 アスパラ 五色煮 大根なます ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 豚肉としめじの生姜炒め 春雨とツナのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g プリのごま焼 人参グラッセ ごぼう大豆 白菜と若芽のナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g メンチカツ 麦 オクラのペペロンチーノ 野菜のおろし煮 南瓜のピーナツ和え ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	210kcal	487kcal	エネルギー	283kcal	550kcal	エネルギー	286kcal	554kcal	エネルギー	256kcal	541kcal	エネルギー	277kcal	543kcal
	蛋白質	蛋白質	7.2g	13.5g	蛋白質	15.9g	21.7g	蛋白質	13.2g	19.1g	蛋白質	17.1g	23.6g	蛋白質	8.9g	14.6g
	脂質	脂質	11.0g	12.0g	脂質	13.0g	13.9g	脂質	16.7g	17.6g	脂質	13.6g	15.3g	脂質	14.4g	15.3g
	炭水化物	炭水化物	21.1g	79.2g	炭水化物	26.0g	82.7g	炭水化物	21.3g	77.9g	炭水化物	16.6g	74.9g	炭水化物	28.6g	85.0g
	ナトリウム	ナトリウム	705mg	1146mg	ナトリウム	972mg	1434mg	ナトリウム	972mg	1417mg	ナトリウム	731mg	1172mg	ナトリウム	733mg	1177mg
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	662kcal	1469kcal	エネルギー	710kcal	1532kcal	エネルギー	662kcal	1462kcal	エネルギー	687kcal	1504kcal	エネルギー	632kcal	1439kcal
	蛋白質	蛋白質	29.3g	47.0g	蛋白質	37.4g	55.2g	蛋白質	33.5g	50.8g	蛋白質	33.8g	51.4g	蛋白質	26.8g	44.8g
	脂質	脂質	39.2g	42.0g	脂質	37.2g	39.9g	脂質	37.8g	40.5g	脂質	37.3g	40.6g	脂質	30.6g	33.5g
	炭水化物	炭水化物	48.3g	218.7g	炭水化物	56.6g	230.8g	炭水化物	45.0g	214.3g	炭水化物	55.8g	227.2g	炭水化物	62.1g	232.2g
	ナトリウム	ナトリウム	2415mg	3742mg	ナトリウム	2419mg	3769mg	ナトリウム	2396mg	3728mg	ナトリウム	2513mg	3786mg	ナトリウム	2148mg	3496mg
	塩分	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.4g	9.6g	食塩相当量	5.5g	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。



このマークが目印



- 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。