

「やわらか普通食」 週間献立表

	10月26日(月)			10月27日(火)			10月28日(水)			10月29日(木)			10月30日(金)					
朝 食	★やわらかごはん180g オムレツ ホワイトソース ゴボウとベーコンのトマト炒め インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁			卵麦 乳麦 卵乳麦 乳麦 麦			★やわらかごはん180g がんとどきの含め煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁			麦 乳麦 麦 麦 麦			★やわらかごはん180g 鶏肉のすき焼煮 ひじき煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁			麦 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	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	160kcal	430kcal	エネルギー	エネルギー	119kcal	384kcal	エネルギー	エネルギー	169kcal	441kcal	エネルギー	エネルギー	136kcal	403kcal		
	蛋白質	蛋白質	7.5g	13.4g	蛋白質	蛋白質	7.7g	13.4g	蛋白質	蛋白質	7.6g	13.8g	蛋白質	蛋白質	5.6g	11.4g		
	脂質	脂質	7.6g	8.5g	脂質	脂質	5.0g	5.9g	脂質	脂質	10.5g	11.5g	脂質	脂質	6.4g	7.3g		
	炭水化物	炭水化物	15.4g	72.6g	炭水化物	炭水化物	11.2g	67.5g	炭水化物	炭水化物	11.2g	68.2g	炭水化物	炭水化物	13.5g	70.2g		
	ナトリウム	ナトリウム	592mg	1033mg	ナトリウム	ナトリウム	768mg	1229mg	ナトリウム	ナトリウム	564mg	1005mg	ナトリウム	ナトリウム	538mg	1000mg		
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g			
昼 食	★やわらかごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 切干大根のおから煮 オクラのごま和え ★味噌汁			麦 麦 乳麦 麦 麦			★やわらかごはん180g 白身魚の四川風ソース キヌサヤ 白菜と油揚げの味噌煮 南瓜とツナのサラダ ★すまし汁			麦落 麦 麦 卵乳麦 卵麦			★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 麩の野菜あんかけ カラカラのピーナッツ味噌和え ★味噌汁			麦落 麦 麦 乳麦落 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	271kcal	539kcal	エネルギー	エネルギー	256kcal	527kcal	エネルギー	エネルギー	303kcal	571kcal	エネルギー	エネルギー	297kcal	573kcal		
	蛋白質	蛋白質	10.8g	16.6g	蛋白質	蛋白質	15.0g	20.8g	蛋白質	蛋白質	13.8g	19.7g	蛋白質	蛋白質	14.4g	20.8g		
	脂質	脂質	17.7g	18.6g	脂質	脂質	13.2g	14.6g	脂質	脂質	15.0g	15.9g	脂質	脂質	16.2g	17.9g		
	炭水化物	炭水化物	16.9g	73.5g	炭水化物	炭水化物	19.6g	75.8g	炭水化物	炭水化物	27.9g	84.4g	炭水化物	炭水化物	23.3g	79.5g		
	ナトリウム	ナトリウム	944mg	1389mg	ナトリウム	ナトリウム	829mg	1237mg	ナトリウム	ナトリウム	1054mg	1500mg	ナトリウム	ナトリウム	974mg	1415mg		
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g			
夕 食	★やわらかごはん180g サワラの西京焼 きのこソテー 豆腐の柚子あんかけ ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁			麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦			★やわらかごはん180g おでん 野菜炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁			卵麦 卵麦 卵乳麦 麦 麦			★やわらかごはん180g ホッケの幽庵焼 インゲンソテー ナスの挽肉炒め 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁			麦 麦 乳麦 乳麦 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	181kcal	470kcal	エネルギー	エネルギー	237kcal	504kcal	エネルギー	エネルギー	192kcal	475kcal	エネルギー	エネルギー	272kcal	538kcal		
	蛋白質	蛋白質	13.6g	20.3g	蛋白質	蛋白質	6.9g	12.7g	蛋白質	蛋白質	13.7g	19.8g	蛋白質	蛋白質	13.9g	19.7g		
	脂質	脂質	9.2g	10.9g	脂質	脂質	13.6g	14.5g	脂質	脂質	7.3g	8.2g	脂質	脂質	12.4g	13.3g		
	炭水化物	炭水化物	10.7g	69.9g	炭水化物	炭水化物	21.8g	78.5g	炭水化物	炭水化物	14.6g	74.6g	炭水化物	炭水化物	26.6g	82.9g		
	ナトリウム	ナトリウム	893mg	1335mg	ナトリウム	ナトリウム	932mg	1401mg	ナトリウム	ナトリウム	710mg	1152mg	ナトリウム	ナトリウム	903mg	1346mg		
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g			
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	612kcal	1439kcal	エネルギー	エネルギー	612kcal	1415kcal	エネルギー	エネルギー	664kcal	1487kcal	エネルギー	エネルギー	705kcal	1514kcal		
	蛋白質	蛋白質	31.9g	50.3g	蛋白質	蛋白質	29.6g	46.9g	蛋白質	蛋白質	35.1g	53.3g	蛋白質	蛋白質	33.9g	51.9g		
	脂質	脂質	34.5g	38.0g	脂質	脂質	31.8g	35.0g	脂質	脂質	32.8g	35.6g	脂質	脂質	35.0g	38.5g		
	炭水化物	炭水化物	43.0g	216.0g	炭水化物	炭水化物	52.6g	221.8g	炭水化物	炭水化物	53.7g	227.2g	炭水化物	炭水化物	63.4g	232.6g		
	ナトリウム	ナトリウム	2429mg	3757mg	ナトリウム	ナトリウム	2529mg	3867mg	ナトリウム	ナトリウム	2328mg	3657mg	ナトリウム	ナトリウム	2415mg	3761mg		
	塩分	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	6.2g	9.6g		

★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。