

「やわらか普通食」 週間献立表

	11月2日(月)			11月3日(火)			11月4日(水)			11月5日(木)			11月6日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g 菜の花と牛肉の煮物 きんぴられんこん 一夜漬(大根・昆布) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ジャガイモと椎茸の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 赤玉南瓜煮 なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 ふきの含め煮 ナスの油炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g ツナの玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(白菜・人参) ★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	185kcal	457kcal	エネルギー	エネルギー	116kcal	382kcal	エネルギー	エネルギー	137kcal	404kcal	エネルギー	エネルギー	174kcal	441kcal	エネルギー	エネルギー	140kcal	406kcal
	蛋白質	蛋白質	7.3g	13.4g	蛋白質	蛋白質	5.8g	11.5g	蛋白質	蛋白質	5.5g	11.1g	蛋白質	蛋白質	10.1g	16.0g	蛋白質	蛋白質	7.1g	12.8g
	脂質	脂質	11.3g	12.3g	脂質	脂質	2.9g	3.8g	脂質	脂質	6.0g	6.9g	脂質	脂質	9.2g	10.1g	脂質	脂質	8.4g	9.3g
	炭水化物	炭水化物	13.2g	70.4g	炭水化物	炭水化物	17.8g	74.1g	炭水化物	炭水化物	15.6g	72.1g	炭水化物	炭水化物	10.4g	66.9g	炭水化物	炭水化物	9.4g	65.5g
	ナトリウム	ナトリウム	465mg	926mg	ナトリウム	ナトリウム	810mg	1280mg	ナトリウム	ナトリウム	570mg	1013mg	ナトリウム	ナトリウム	469mg	913mg	ナトリウム	ナトリウム	615mg	1058mg
塩分	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	
昼 食	★やわらかごはん180g 赤魚の酒粕焼 人参のきんぴら 白菜と麩の玉子とじ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー 菜の花のツナ炒め カリフラワーのピクルス ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツトマト煮込み ヤングコーン 野菜のバジルチーズ焼き れんこんサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ホツケのごま焼 塩枝豆 法蓮草と油揚げの煮物 キャベツサラダ ★すまし汁							
	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	180kcal	457kcal	エネルギー	エネルギー	254kcal	521kcal	エネルギー	エネルギー	187kcal	472kcal	エネルギー	エネルギー	250kcal	520kcal	エネルギー	エネルギー	218kcal	483kcal
	蛋白質	蛋白質	16.0g	22.4g	蛋白質	蛋白質	11.9g	17.7g	蛋白質	蛋白質	14.5g	21.0g	蛋白質	蛋白質	6.6g	12.4g	蛋白質	蛋白質	16.9g	22.3g
	脂質	脂質	4.8g	6.5g	脂質	脂質	12.6g	13.5g	脂質	脂質	7.0g	8.7g	脂質	脂質	13.6g	14.5g	脂質	脂質	10.5g	11.8g
	炭水化物	炭水化物	16.4g	72.8g	炭水化物	炭水化物	24.3g	80.8g	炭水化物	炭水化物	16.2g	74.5g	炭水化物	炭水化物	26.6g	83.8g	炭水化物	炭水化物	14.8g	70.5g
	ナトリウム	ナトリウム	826mg	1269mg	ナトリウム	ナトリウム	984mg	1426mg	ナトリウム	ナトリウム	968mg	1409mg	ナトリウム	ナトリウム	787mg	1248mg	ナトリウム	ナトリウム	825mg	1233mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.1g	
夕 食	★やわらかごはん180g チキンピカタ アスパラ ひじきとベーコンの煮物 春菊のおかか和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハムカツ スパトマト炒め 大豆と椎茸の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ベーコンポテト 和風サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 インゲンソテー 肉入りうの花 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g タンドリーチキン オクラのペペロンチーノ ジャーマンポテト 人参と春雨のサラダ ★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	263kcal	530kcal	エネルギー	エネルギー	315kcal	587kcal	エネルギー	エネルギー	279kcal	551kcal	エネルギー	エネルギー	189kcal	454kcal	エネルギー	エネルギー	300kcal	572kcal
	蛋白質	蛋白質	14.9g	20.7g	蛋白質	蛋白質	11.8g	17.8g	蛋白質	蛋白質	11.3g	17.4g	蛋白質	蛋白質	15.2g	20.8g	蛋白質	蛋白質	11.0g	16.9g
	脂質	脂質	15.5g	16.4g	脂質	脂質	15.5g	16.4g	脂質	脂質	16.6g	17.6g	脂質	脂質	8.2g	9.1g	脂質	脂質	16.9g	17.8g
	炭水化物	炭水化物	17.1g	73.8g	炭水化物	炭水化物	32.9g	90.3g	炭水化物	炭水化物	21.1g	78.3g	炭水化物	炭水化物	13.7g	69.8g	炭水化物	炭水化物	25.0g	82.6g
	ナトリウム	ナトリウム	949mg	1391mg	ナトリウム	ナトリウム	631mg	1075mg	ナトリウム	ナトリウム	881mg	1342mg	ナトリウム	ナトリウム	742mg	1186mg	ナトリウム	ナトリウム	633mg	1075mg
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	
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	628kcal	1444kcal	エネルギー	エネルギー	685kcal	1490kcal	エネルギー	エネルギー	603kcal	1427kcal	エネルギー	エネルギー	613kcal	1415kcal	エネルギー	エネルギー	658kcal	1461kcal
	蛋白質	蛋白質	38.2g	56.5g	蛋白質	蛋白質	29.5g	47.0g	蛋白質	蛋白質	31.3g	49.5g	蛋白質	蛋白質	31.9g	49.2g	蛋白質	蛋白質	35.0g	52.0g
	脂質	脂質	31.6g	35.2g	脂質	脂質	31.0g	33.7g	脂質	脂質	29.6g	33.2g	脂質	脂質	31.0g	33.7g	脂質	脂質	35.8g	38.9g
	炭水化物	炭水化物	46.7g	217.0g	炭水化物	炭水化物	75.0g	245.2g	炭水化物	炭水化物	52.9g	224.9g	炭水化物	炭水化物	50.7g	220.5g	炭水化物	炭水化物	49.2g	218.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2240mg	3586mg	ナトリウム	ナトリウム	2425mg	3781mg	ナトリウム	ナトリウム	2419mg	3764mg	ナトリウム	ナトリウム	1998mg	3347mg	ナトリウム	ナトリウム	2073mg	3366mg
	塩分	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	8.5g

★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

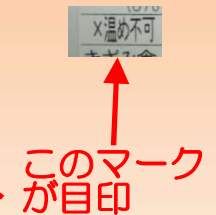


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。