

「やわらか普通食」 週間献立表

		11月16日(月)			11月17日(火)			11月18日(水)			11月19日(木)			11月20日(金)						
朝 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g						
	青菜と玉子のマヨネーズ和え	卵乳麦	焼豆腐の含め煮	麦	厚焼玉子	卵麦	がんもと白菜の煮物	麦	菜の花と牛肉の煮物	麦	スパゲティイタリアン	卵乳麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	かぼちやのゴマ煮	麦	大根とひじきの煮物	麦		
	キャベツとインゲンのソテー	乳麦	椎茸昆布	麦	野菜のおひたし	麦	切干と人参のハリハリ	麦	一夜漬(白菜・昆布)	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	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	233kcal	503kcal	エネルギー	78kcal	351kcal	エネルギー	172kcal	442kcal	エネルギー	182kcal	456kcal	エネルギー	168kcal	435kcal	エネルギー	168kcal	435kcal	
	蛋白質	蛋白質	6.8g	12.6g	蛋白質	6.0g	12.2g	蛋白質	7.6g	13.4g	蛋白質	7.1g	13.0g	蛋白質	7.4g	13.2g	蛋白質	7.4g	13.2g	
脂質	脂質	15.7g	16.6g	脂質	1.8g	2.8g	脂質	3.4g	4.3g	脂質	9.3g	10.2g	脂質	11.1g	12.0g	脂質	11.1g	12.0g		
炭水化物	炭水化物	16.6g	73.8g	炭水化物	11.7g	68.9g	炭水化物	27.0g	84.2g	炭水化物	17.3g	75.5g	炭水化物	9.5g	66.2g	炭水化物	9.5g	66.2g		
ナトリウム	ナトリウム	743mg	1211mg	ナトリウム	542mg	985mg	ナトリウム	468mg	909mg	ナトリウム	819mg	1260mg	ナトリウム	570mg	1039mg	ナトリウム	570mg	1039mg		
塩分	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.6g		
昼 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g						
	ホッケの幽庵焼	麦	えびカツ	麦え	メバルのバジルオリーブ焼	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	鯖の味噌煮	麦	スナッフえんどう	ミックソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	インゲンソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	
	切干と小松菜の煮物	麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦落	白菜とミンチの中華炒め	麦か	洋風肉じゃが煮	乳麦	さつま芋のレモン煮	麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦	人参と若芽の酢の物	麦	マカロニサラダ	卵乳麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	春菊のおかか和え	卵麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	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	206kcal	472kcal	エネルギー	220kcal	498kcal	エネルギー	235kcal	501kcal	エネルギー	254kcal	520kcal	エネルギー	302kcal	572kcal	エネルギー	302kcal	572kcal	
	蛋白質	蛋白質	13.6g	19.3g	蛋白質	10.3g	16.8g	蛋白質	13.7g	19.3g	蛋白質	14.3g	20.0g	蛋白質	13.2g	19.0g	蛋白質	13.2g	19.0g	
脂質	脂質	10.1g	11.0g	脂質	9.6g	11.3g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	12.1g	13.0g	脂質	14.3g	15.2g	脂質	14.3g	15.2g		
炭水化物	炭水化物	12.6g	69.0g	炭水化物	20.7g	77.5g	炭水化物	17.5g	73.9g	炭水化物	22.4g	78.5g	炭水化物	29.7g	86.9g	炭水化物	29.7g	86.9g		
ナトリウム	ナトリウム	698mg	1160mg	ナトリウム	795mg	1237mg	ナトリウム	777mg	1239mg	ナトリウム	839mg	1282mg	ナトリウム	664mg	1125mg	ナトリウム	664mg	1125mg		
塩分	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.9g		
夕 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g						
	餃子・焼売セット	卵乳麦	鶏のごまタレ煮	麦	ロールキャベツのクリーム煮	乳麦	アジのみりん焼	麦	おでん	卵麦	中華うま煮	卵乳麦か	菜の花	麦	キヌサヤ	麦	塩枝豆	麦	きんぴら	麦
	かにかまと春雨の中華和え	卵麦	白菜の煮びたし	麦	豚肉と大根の煮物	麦	炒り豆腐	卵乳麦	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	★味噌汁	麦	おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	白菜と若芽のナムル	麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	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	257kcal	526kcal	エネルギー	294kcal	561kcal	エネルギー	251kcal	529kcal	エネルギー	215kcal	488kcal	エネルギー	184kcal	462kcal	エネルギー	184kcal	462kcal	
	蛋白質	蛋白質	7.3g	13.4g	蛋白質	12.5g	18.4g	蛋白質	11.4g	17.4g	蛋白質	19.3g	25.3g	蛋白質	7.5g	14.1g	蛋白質	7.5g	14.1g	
脂質	脂質	9.8g	10.8g	脂質	22.1g	23.0g	脂質	15.4g	16.3g	脂質	7.9g	8.9g	脂質	8.2g	9.9g	脂質	8.2g	9.9g		
炭水化物	炭水化物	32.8g	89.5g	炭水化物	13.2g	69.7g	炭水化物	15.6g	74.5g	炭水化物	17.4g	74.7g	炭水化物	20.8g	77.4g	炭水化物	20.8g	77.4g		
ナトリウム	ナトリウム	935mg	1378mg	ナトリウム	770mg	1234mg	ナトリウム	685mg	1127mg	ナトリウム	878mg	1320mg	ナトリウム	1071mg	1515mg	ナトリウム	1071mg	1515mg		
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	2.7g	3.9g		
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	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	エネルギー	696kcal	1501kcal	エネルギー	592kcal	1410kcal	エネルギー	658kcal	1472kcal	エネルギー	651kcal	1464kcal	エネルギー	654kcal	1469kcal	エネルギー	654kcal	1469kcal	
	蛋白質	蛋白質	27.7g	45.3g	蛋白質	28.8g	47.4g	蛋白質	32.7g	50.1g	蛋白質	40.7g	58.3g	蛋白質	28.1g	46.3g	蛋白質	28.1g	46.3g	
	脂質	脂質	35.6g	38.4g	脂質	33.5g	37.1g	脂質	30.4g	33.1g	脂質	29.3g	32.1g	脂質	33.6g	37.1g	脂質	33.6g	37.1g	
	炭水化物	炭水化物	62.0g	232.3g	炭水化物	45.6g	216.1g	炭水化物	60.1g	232.6g	炭水化物	57.1g	228.7g	炭水化物	60.0g	230.5g	炭水化物	60.0g	230.5g	
	ナトリウム	ナトリウム	2376mg	3749mg	ナトリウム	2107mg	3456mg	ナトリウム	1930mg	3275mg	ナトリウム	2536mg	3862mg	ナトリウム	2305mg	3679mg	ナトリウム	2305mg	3679mg	
	塩分	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	4.9g	8.4g	食塩相当量	6.4g	9.9g	食塩相当量	5.8g	9.4g	食塩相当量	5.8g	9.4g	

★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

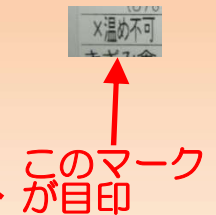


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。