

「やわらか普通食」 週間献立表

	11月23日(月)			11月24日(火)			11月25日(水)			11月26日(木)			11月27日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g	チーズオムレツ	卵乳麦	★やわらかごはん180g	和風ポトフ	乳麦	★やわらかごはん180g	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	★やわらかごはん180g	豚肉と白菜のトマト煮込み	乳麦	★やわらかごはん180g	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
	野菜トマトビーンズ	卵乳麦	乳麦	大根と人参のきんぴら	麦	麦	人参しりしり	麦	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	れんこんと油揚げの煮物	麦	麦		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	176kcal	453kcal	エネルギー	158kcal	424kcal	エネルギー	116kcal	383kcal	エネルギー	166kcal	431kcal	エネルギー	190kcal	464kcal
	蛋白質	蛋白質	6.9g	13.3g	蛋白質	5.0g	10.7g	蛋白質	7.7g	13.5g	蛋白質	7.5g	13.1g	蛋白質	5.7g	12.1g
	脂質	脂質	10.6g	12.3g	脂質	7.5g	8.4g	脂質	6.6g	7.5g	脂質	8.3g	9.2g	脂質	11.9g	12.9g
炭水化物	炭水化物	12.9g	69.3g	炭水化物	18.7g	75.1g	炭水化物	7.4g	64.1g	炭水化物	14.6g	70.6g	炭水化物	16.2g	73.6g	
ナトリウム	ナトリウム	579mg	1022mg	ナトリウム	714mg	1156mg	ナトリウム	519mg	981mg	ナトリウム	473mg	918mg	ナトリウム	785mg	1229mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
昼 食	★やわらかごはん180g	白菜煮込みハンバーグ	乳麦	★やわらかごはん180g	鶏肉のレモン風味焼	卵乳麦	★やわらかごはん180g	天津飯の具	卵乳麦	★やわらかごはん180g	あぶらかい味噌煮	卵麦	★やわらかごはん180g	つくねの照り焼き	卵麦	
	フロッコリーとハムのクリーム煮	卵乳麦	麦	インゲンソテー	乳麦	麦	ジャガ芋ときのこの煮物	麦	麦	菜の花	麦	人参グラッセ	麦	麦		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	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	226kcal	500kcal	エネルギー	236kcal	519kcal	エネルギー	269kcal	535kcal	エネルギー	204kcal	473kcal	エネルギー	251kcal	527kcal
	蛋白質	蛋白質	9.8g	15.6g	蛋白質	13.4g	19.5g	蛋白質	10.2g	15.9g	蛋白質	21.6g	27.6g	蛋白質	15.3g	21.7g
	脂質	脂質	10.8g	11.7g	脂質	11.3g	12.2g	脂質	13.0g	13.9g	脂質	4.8g	5.7g	脂質	10.1g	11.8g
炭水化物	炭水化物	21.3g	79.5g	炭水化物	18.8g	78.8g	炭水化物	28.6g	84.8g	炭水化物	18.9g	75.8g	炭水化物	24.6g	81.0g	
ナトリウム	ナトリウム	875mg	1316mg	ナトリウム	827mg	1269mg	ナトリウム	1186mg	1628mg	ナトリウム	761mg	1206mg	ナトリウム	884mg	1352mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	3.0g	4.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g	
夕 食	★やわらかごはん180g	肉力ポチャ	麦	★やわらかごはん180g	赤魚の竜田揚げ	麦	★やわらかごはん180g	メンチカツ	乳麦	★やわらかごはん180g	牛肉とキャベツの炒め物	麦	★やわらかごはん180g	鶏もも竜田揚げ	卵麦	
	油揚げと菜の花の煮物	麦	麦	アスパラ	麦	麦	スパソテー	乳麦	麦	ツナあっさり煮	麦	マカロニマリネサラダ	卵麦	麦		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	293kcal	565kcal	エネルギー	191kcal	469kcal	エネルギー	298kcal	572kcal	エネルギー	270kcal	559kcal	エネルギー	232kcal	506kcal
	蛋白質	蛋白質	10.3g	16.5g	蛋白質	11.2g	17.8g	蛋白質	10.9g	17.1g	蛋白質	10.2g	16.9g	蛋白質	13.9g	19.7g
	脂質	脂質	11.9g	12.9g	脂質	9.9g	11.6g	脂質	16.7g	17.7g	脂質	16.7g	18.4g	脂質	11.1g	12.0g
炭水化物	炭水化物	36.5g	93.7g	炭水化物	15.2g	71.8g	炭水化物	25.5g	83.1g	炭水化物	17.8g	77.0g	炭水化物	20.5g	78.7g	
ナトリウム	ナトリウム	1000mg	1468mg	ナトリウム	705mg	1149mg	ナトリウム	742mg	1185mg	ナトリウム	953mg	1395mg	ナトリウム	893mg	1334mg	
塩分	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	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	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	695kcal	1518kcal	エネルギー	585kcal	1412kcal	エネルギー	683kcal	1490kcal	エネルギー	640kcal	1463kcal	エネルギー	673kcal	1497kcal
	蛋白質	蛋白質	27.0g	45.4g	蛋白質	29.6g	48.0g	蛋白質	28.8g	46.5g	蛋白質	39.3g	57.6g	蛋白質	34.9g	53.5g
	脂質	脂質	33.3g	36.9g	脂質	28.7g	32.2g	脂質	36.3g	39.1g	脂質	29.8g	33.3g	脂質	33.1g	36.7g
	炭水化物	炭水化物	70.7g	242.5g	炭水化物	52.7g	225.7g	炭水化物	61.5g	232.0g	炭水化物	51.3g	223.4g	炭水化物	61.3g	233.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2454mg	3806mg	ナトリウム	2246mg	3574mg	ナトリウム	2447mg	3794mg	ナトリウム	2187mg	3519mg	ナトリウム	2562mg	3915mg
	塩分	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	6.5g	9.9g

★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

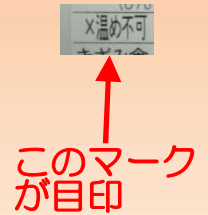


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。