

「やわらか普通食」 週間献立表

	11月30日(月)			12月1日(火)			12月2日(水)			12月3日(木)			12月4日(金)																	
朝 食	★やわらかごはん180g 春菊と厚揚げの煮物 蕪のそぼろ煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁			乳麦 麦 麦			★やわらかごはん180g しめじの中華玉子とじ ひじきの炒り煮 大根の酢漬 ★味噌汁			卵乳麦 麦 麦			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう チンゲン菜の明太炒め 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁			卵麦 乳麦 麦			★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 豚挽き肉と切干大根の煮物 マッシュポテト ★味噌汁			卵乳麦 麦 麦			★やわらかごはん180g じゃが芋デミグラスソース 白菜とミンチの中華炒め 一夜漬(大根・昆布) ★味噌汁			卵乳麦 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	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	70kcal	342kcal	エネルギー	エネルギー	109kcal	389kcal	エネルギー	エネルギー	115kcal	387kcal	エネルギー	エネルギー	146kcal	415kcal	エネルギー	エネルギー	128kcal	399kcal										
	蛋白質	蛋白質	3.4g	9.3g	蛋白質	蛋白質	3.9g	10.1g	蛋白質	蛋白質	3.9g	10.0g	蛋白質	蛋白質	5.8g	11.8g	蛋白質	蛋白質	3.9g	10.0g										
	脂質	脂質	2.4g	3.3g	脂質	脂質	5.6g	6.5g	脂質	脂質	6.6g	7.6g	脂質	脂質	5.7g	6.6g	脂質	脂質	4.9g	5.9g										
	炭水化物	炭水化物	9.6g	67.2g	炭水化物	炭水化物	12.6g	71.9g	炭水化物	炭水化物	10.5g	67.7g	炭水化物	炭水化物	16.5g	73.4g	炭水化物	炭水化物	17.3g	74.2g										
	ナトリウム	ナトリウム	532mg	974mg	ナトリウム	ナトリウム	650mg	1095mg	ナトリウム	ナトリウム	816mg	1257mg	ナトリウム	ナトリウム	527mg	972mg	ナトリウム	ナトリウム	575mg	1018mg										
塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.6g											
昼 食	★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー れんこんと人参の甘露煮 コールスローサラダ ★すまし汁			乳麦 麦 卵乳麦 麦			★やわらかごはん180g サワラのエスカベッシュ さつまいもと豚肉の揚煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁			乳麦 麦 麦			★やわらかごはん180g ハニーマスタードチキン ブロッコリー スープキャベツ 玉子スパサラダ ★味噌汁			卵乳麦 麦 卵乳麦 麦			★やわらかごはん180g ポーグジンジャー 菜の花のツナ炒め 五目春雨の酢の物 ★味噌汁			卵麦 卵麦 麦			★やわらかごはん180g チキンピカタ スナッペンとう ふきと大根のスープ煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁			卵麦 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	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	302kcal	563kcal	エネルギー	エネルギー	252kcal	518kcal	エネルギー	エネルギー	268kcal	542kcal	エネルギー	エネルギー	238kcal	514kcal	エネルギー	エネルギー	245kcal	512kcal										
	蛋白質	蛋白質	7.1g	12.5g	蛋白質	蛋白質	16.2g	21.9g	蛋白質	蛋白質	11.3g	17.5g	蛋白質	蛋白質	14.3g	20.7g	蛋白質	蛋白質	12.2g	17.8g										
	脂質	脂質	17.1g	17.8g	脂質	脂質	10.3g	11.2g	脂質	脂質	15.8g	16.8g	脂質	脂質	9.1g	10.8g	脂質	脂質	15.1g	16.0g										
	炭水化物	炭水化物	30.6g	86.4g	炭水化物	炭水化物	22.3g	78.7g	炭水化物	炭水化物	18.8g	76.4g	炭水化物	炭水化物	26.2g	82.4g	炭水化物	炭水化物	16.2g	72.7g										
	ナトリウム	ナトリウム	1211mg	1601mg	ナトリウム	ナトリウム	824mg	1293mg	ナトリウム	ナトリウム	733mg	1176mg	ナトリウム	ナトリウム	1114mg	1555mg	ナトリウム	ナトリウム	932mg	1375mg										
塩分	食塩相当量	3.1g	4.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.8g	4.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g											
夕 食	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 塩枝豆			麦			★やわらかごはん180g トマト煮込みハンバーグ アスパラ			乳麦			★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 菜の花			麦			★やわらかごはん180g ハムカツ インゲンソテー 野菜炒め			乳麦 乳麦 卵麦			★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 人参グラッセ 高野豆腐の味噌煮			麦 乳麦 卵麦		
	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	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	294kcal	561kcal	エネルギー	エネルギー	282kcal	552kcal	エネルギー	エネルギー	213kcal	478kcal	エネルギー	エネルギー	286kcal	563kcal	エネルギー	エネルギー	266kcal	533kcal										
	蛋白質	蛋白質	20.5g	26.1g	蛋白質	蛋白質	12.2g	18.0g	蛋白質	蛋白質	13.5g	19.1g	蛋白質	蛋白質	6.6g	12.8g	蛋白質	蛋白質	16.5g	22.3g										
	脂質	脂質	16.1g	17.0g	脂質	脂質	13.9g	14.8g	脂質	脂質	9.9g	10.8g	脂質	脂質	17.4g	18.4g	脂質	脂質	16.7g	17.6g										
	炭水化物	炭水化物	15.7g	72.2g	炭水化物	炭水化物	25.6g	82.8g	炭水化物	炭水化物	14.6g	70.7g	炭水化物	炭水化物	25.7g	83.8g	炭水化物	炭水化物	12.0g	68.7g										
	ナトリウム	ナトリウム	798mg	1241mg	ナトリウム	ナトリウム	859mg	1320mg	ナトリウム	ナトリウム	608mg	1052mg	ナトリウム	ナトリウム	757mg	1198mg	ナトリウム	ナトリウム	935mg	1404mg										
塩分	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.6g											
合 計	★やわらかごはん180g 麩と豚肉のチャンプルー 野菜のごま和え ★味噌汁			卵乳麦 乳麦 麦			★やわらかごはん180g 青菜と高野豆腐の煮物 コーンサラダ ★味噌汁			麦 卵乳麦 麦			★やわらかごはん180g 豚バラと根菜の白味噌煮 なすの中華風南蛮漬 ★味噌汁			麦 麦			★やわらかごはん180g ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			卵乳麦 麦			★やわらかごはん180g 法蓮草としめじのおひたし ★味噌汁			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	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	666kcal	1466kcal	エネルギー	エネルギー	643kcal	1459kcal	エネルギー	エネルギー	596kcal	1407kcal	エネルギー	エネルギー	670kcal	1492kcal	エネルギー	エネルギー	639kcal	1444kcal										
	蛋白質	蛋白質	31.0g	47.9g	蛋白質	蛋白質	32.3g	50.0g	蛋白質	蛋白質	28.7g	46.6g	蛋白質	蛋白質	26.7g	45.3g	蛋白質	蛋白質	32.6g	50.1g										
	脂質	脂質	35.6g	38.1g	脂質	脂質	29.8g	32.5g	脂質	脂質	32.3g	35.2g	脂質	脂質	32.2g	35.8g	脂質	脂質	36.7g	39.5g										
	炭水化物	炭水化物	55.9g	225.8g	炭水化物	炭水化物	60.5g	233.4g	炭水化物	炭水化物	43.9g	214.8g	炭水化物	炭水化物	68.4g	239.6g	炭水化物	炭水化物	45.5g	215.6g										
	ナトリウム	ナトリウム	2541mg	3816mg	ナトリウム	ナトリウム	2333mg	3708mg	ナトリウム	ナトリウム	2157mg	3485mg	ナトリウム	ナトリウム	2398mg	3725mg	ナトリウム	ナトリウム	2442mg	3797mg										
塩分	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	6.3g	9.7g											

★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

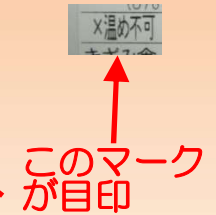


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。