

「やわらか普通食」 週間献立表

	12月14日(月)			12月15日(火)			12月16日(水)			12月17日(木)			12月18日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦	スクランブルエッグ	卵乳麦	鶏大豆	麦	★やわらかごはん180g	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	★やわらかごはん180g	白身魚のしんじょう	卵麦		
	ふきの含め煮	キャベツサラダ	麦	スパゲティイタリアン	卵乳麦	白菜と若布の煮物	麦	一夜漬(大根・昆布)	油揚げと菜の花の煮物	麦	ひじきと大豆の煮物	麦			
	★味噌汁			★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁			★味噌汁		★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	
	エネルギー	エネルギー	167kcal	444kcal	エネルギー	エネルギー	203kcal	470kcal	エネルギー	エネルギー	125kcal	391kcal	エネルギー	エネルギー	
	たんぱく質	たんぱく質	6.8g	13.2g	たんぱく質	たんぱく質	7.0g	12.8g	たんぱく質	たんぱく質	8.3g	14.8g	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	9.7g	11.4g	脂質	脂質	13.1g	14.0g	脂質	脂質	5.7g	6.8g	脂質	脂質	
炭水化物	炭水化物	13.5g	70.0g	炭水化物	炭水化物	14.5g	71.2g	炭水化物	炭水化物	11.4g	69.0g	炭水化物	炭水化物		
ナトリウム	ナトリウム	755mg	1197mg	ナトリウム	ナトリウム	488mg	930mg	ナトリウム	ナトリウム	560mg	1003mg	ナトリウム	ナトリウム		
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量		
昼 食	★やわらかごはん180g	メンチカツ	乳麦	★やわらかごはん180g	さばみりん干焼	麦	★やわらかごはん180g	和風唐揚げ	麦	★やわらかごはん180g	ホッケの照焼	麦	★やわらかごはん180g	やわらかチキンのガーリックマト仕立て	乳麦
	インゲンソテー	肉入りうの花	乳麦	人参グラッセ	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	豆腐の柚子あんかけ	麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	白菜のスープ煮	麦		
	春雨の中華和え	★味噌汁	卵乳麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	なすの中華風南蛮漬	麦	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		キャベツと豚肉の中華風サラダ	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	
	エネルギー	エネルギー	263kcal	540kcal	エネルギー	エネルギー	282kcal	548kcal	エネルギー	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	エネルギー	
	たんぱく質	たんぱく質	8.7g	15.0g	たんぱく質	たんぱく質	14.1g	19.8g	たんぱく質	たんぱく質	10.8g	16.7g	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	13.2g	14.2g	脂質	脂質	17.6g	18.5g	脂質	脂質	13.1g	14.0g	脂質	脂質	
炭水化物	炭水化物	27.1g	85.2g	炭水化物	炭水化物	15.5g	71.9g	炭水化物	炭水化物	23.4g	82.5g	炭水化物	炭水化物		
ナトリウム	ナトリウム	807mg	1248mg	ナトリウム	ナトリウム	724mg	1193mg	ナトリウム	ナトリウム	813mg	1254mg	ナトリウム	ナトリウム		
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量		
夕 食	★やわらかごはん180g	鶏肉のレモン風味焼	乳麦	★やわらかごはん180g	田楽煮	麦	★やわらかごはん180g	白身魚の生姜煮	麦	★やわらかごはん180g	肉力ボチャ	麦	★やわらかごはん180g	カルビ丼の具	麦落
	チンゲン菜ソテー	麩の野菜あんかけ	麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	スナックえんどう	麦	春雨の五目炒め	卵乳麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦	若芽の酢の物	麦		
	白花豆煮	★味噌汁	麦	春菊のごまポン酢和え	麦	牛肉と根菜の煮物	麦	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		マリーネサラダ	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	
	エネルギー	エネルギー	256kcal	522kcal	エネルギー	エネルギー	172kcal	461kcal	エネルギー	エネルギー	219kcal	484kcal	エネルギー	エネルギー	
	たんぱく質	たんぱく質	13.8g	19.6g	たんぱく質	たんぱく質	9.6g	16.3g	たんぱく質	たんぱく質	12.9g	18.6g	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	7.6g	8.5g	脂質	脂質	6.0g	7.7g	脂質	脂質	10.4g	11.3g	脂質	脂質	
炭水化物	炭水化物	31.2g	87.5g	炭水化物	炭水化物	20.9g	80.1g	炭水化物	炭水化物	18.0g	74.1g	炭水化物	炭水化物		
ナトリウム	ナトリウム	682mg	1125mg	ナトリウム	ナトリウム	956mg	1398mg	ナトリウム	ナトリウム	721mg	1182mg	ナトリウム	ナトリウム		
塩分	食塩相当量	1.7g	2.9g	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	3.0g	食塩相当量	食塩相当量		
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	
	エネルギー	エネルギー	686kcal	1506kcal	エネルギー	エネルギー	657kcal	1479kcal	エネルギー	エネルギー	618kcal	1438kcal	エネルギー	エネルギー	
	たんぱく質	たんぱく質	29.3g	47.8g	たんぱく質	たんぱく質	30.7g	48.9g	たんぱく質	たんぱく質	32.0g	50.1g	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	30.5g	34.1g	脂質	脂質	36.7g	40.2g	脂質	脂質	29.2g	32.1g	脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物	71.8g	242.7g	炭水化物	炭水化物	50.9g	223.2g	炭水化物	炭水化物	52.8g	225.6g	炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム	2244mg	3570mg	ナトリウム	ナトリウム	2168mg	3521mg	ナトリウム	ナトリウム	2094mg	3439mg	ナトリウム	ナトリウム	
	塩分	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	食塩相当量	

★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

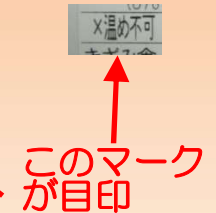


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。