

「やわらか普通食」 週間献立表

		1月4日(月)			1月5日(火)			1月6日(水)			1月7日(木)			1月8日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 筑前煮 さつま揚げと小松菜の煮びたし 昆布の佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ネギ味噌炒め 蕪のそぼろ煮 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 牛肉とふきのしぐれ煮 チンゲン菜の明太炒め 大根とひじきの煮物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 麩の野菜あんかけ 椎茸昆布 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 れんこんと人参の甘露煮 切干とインゲンの煮物 ★味噌汁		
	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	142kcal	419kcal	エネルギー	132kcal	404kcal	エネルギー	181kcal	448kcal	エネルギー	108kcal	382kcal	エネルギー	160kcal	437kcal
	蛋白質	蛋白質	8.0g	14.4g	蛋白質	7.9g	14.1g	蛋白質	6.8g	12.6g	蛋白質	5.2g	11.4g	蛋白質	9.8g	16.2g
	脂質	脂質	5.7g	7.4g	脂質	4.8g	5.8g	脂質	11.4g	12.3g	脂質	4.6g	5.6g	脂質	6.6g	8.3g
	炭水化物	炭水化物	15.1g	71.6g	炭水化物	12.3g	69.5g	炭水化物	12.5g	69.2g	炭水化物	11.5g	69.1g	炭水化物	15.4g	71.9g
	ナトリウム	ナトリウム	563mg	1005mg	ナトリウム	552mg	1013mg	ナトリウム	788mg	1230mg	ナトリウム	486mg	929mg	ナトリウム	494mg	936mg
塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼 食		★やわらかごはん180g ブリの照焼 厚焼玉子 かまぼこ 炊き合せ 黒豆煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 中華丼の具 麩の玉子とじ マーボ春雨 ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 人参のきんぴら さつま芋の土佐煮 若竹煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g チキンピカタ チンゲン菜ソテー 赤玉南瓜煮 白菜のスープ煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ます白糍焼 塩枝豆 ナスの挽肉炒め ひじき煮 ★味噌汁		
	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	260kcal	527kcal	エネルギー	267kcal	544kcal	エネルギー	214kcal	491kcal	エネルギー	241kcal	507kcal	エネルギー	231kcal	499kcal
	蛋白質	蛋白質	15.3g	21.2g	蛋白質	12.6g	19.0g	蛋白質	13.4g	19.6g	蛋白質	10.1g	15.8g	蛋白質	18.6g	24.4g
	脂質	脂質	12.0g	12.9g	脂質	13.1g	14.8g	脂質	7.1g	8.1g	脂質	13.9g	14.8g	脂質	11.7g	12.6g
	炭水化物	炭水化物	20.7g	77.4g	炭水化物	23.5g	79.9g	炭水化物	24.6g	82.7g	炭水化物	18.5g	74.8g	炭水化物	10.0g	66.6g
	ナトリウム	ナトリウム	767mg	1209mg	ナトリウム	993mg	1436mg	ナトリウム	664mg	1105mg	ナトリウム	636mg	1079mg	ナトリウム	641mg	1086mg
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.8g	
夕 食		★やわらかごはん180g ポークジンジャー 豆腐の柚子あんかけ 豚挽き肉と切干大根の煮物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風唐揚げ 青じそパスタ 野菜の酒粕煮 油揚げと菜の花の煮物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 法蓮草ソテー ウインナーときのこの炒め物 ごぼう大豆 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖のレモンペッパー焼き ピーマンソテー ひき肉と里芋の味噌煮 大根と人参のきんぴら ★味噌汁			★やわらかごはん180g 田楽煮 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨のごま炒め ★味噌汁		
	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	225kcal	493kcal	エネルギー	299kcal	564kcal	エネルギー	234kcal	500kcal	エネルギー	315kcal	581kcal	エネルギー	216kcal	488kcal
	蛋白質	蛋白質	12.0g	17.8g	蛋白質	13.6g	19.2g	蛋白質	11.6g	17.3g	蛋白質	13.6g	19.3g	蛋白質	5.7g	11.9g
	脂質	脂質	11.0g	11.9g	脂質	12.9g	13.8g	脂質	12.0g	12.9g	脂質	20.5g	21.4g	脂質	9.0g	10.0g
	炭水化物	炭水化物	17.5g	74.1g	炭水化物	31.9g	88.0g	炭水化物	21.5g	77.8g	炭水化物	18.0g	74.4g	炭水化物	27.1g	84.3g
	ナトリウム	ナトリウム	848mg	1293mg	ナトリウム	871mg	1315mg	ナトリウム	811mg	1274mg	ナトリウム	937mg	1381mg	ナトリウム	835mg	1276mg
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
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	627kcal	1439kcal	エネルギー	698kcal	1512kcal	エネルギー	629kcal	1439kcal	エネルギー	664kcal	1470kcal	エネルギー	607kcal	1424kcal
	蛋白質	蛋白質	35.3g	53.4g	蛋白質	34.1g	52.3g	蛋白質	31.8g	49.5g	蛋白質	28.9g	46.5g	蛋白質	34.1g	52.5g
	脂質	脂質	28.7g	32.2g	脂質	30.8g	34.4g	脂質	30.5g	33.3g	脂質	39.0g	41.8g	脂質	27.3g	30.9g
	炭水化物	炭水化物	53.3g	223.1g	炭水化物	67.7g	237.4g	炭水化物	58.6g	229.7g	炭水化物	48.0g	218.3g	炭水化物	52.5g	222.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2178mg	3507mg	ナトリウム	2416mg	3764mg	ナトリウム	2263mg	3609mg	ナトリウム	2059mg	3389mg	ナトリウム	1970mg	3298mg
	塩分	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.0g	8.4g

★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。