

「やわらか普通食」 週間献立表

		12月21日(月)			12月22日(火)			12月23日(水)			12月24日(木)			12月25日(金)					
朝 食		★やわらかごはん180g 牛肉とぶきのしぐれ煮 れんこんと人参の甘露煮 ひじきの炒り煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のすき焼煮 チンゲン菜の明太炒め キャベツの塩昆布和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g チーズオムレツ パスタのクリーム煮 法蓮草ソテー ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と白菜のトマト煮込み 金時豆煮 切干とインゲンの煮物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ツナの玉子とじ かぼちやのゴマ煮 なめこと若芽のサッと煮 ★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	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	199kcal	465kcal	エネルギー	エネルギー	112kcal	388kcal	エネルギー	エネルギー	165kcal	439kcal	エネルギー	エネルギー	198kcal	465kcal	エネルギー	139kcal	428kcal
	蛋白質	蛋白質	7.3g	13.0g	蛋白質	蛋白質	5.8g	12.2g	蛋白質	蛋白質	8.1g	13.9g	蛋白質	蛋白質	7.8g	13.7g	蛋白質	5.5g	12.2g
	脂質	脂質	11.9g	12.8g	脂質	脂質	5.1g	6.8g	脂質	脂質	8.1g	9.0g	脂質	脂質	7.3g	8.2g	脂質	6.9g	8.6g
	炭水化物	炭水化物	15.8g	72.1g	炭水化物	炭水化物	10.1g	66.5g	炭水化物	炭水化物	16.2g	74.4g	炭水化物	炭水化物	24.4g	80.7g	炭水化物	15.1g	74.3g
	ナトリウム	ナトリウム	669mg	1112mg	ナトリウム	ナトリウム	567mg	1035mg	ナトリウム	ナトリウム	660mg	1121mg	ナトリウム	ナトリウム	436mg	880mg	ナトリウム	594mg	1036mg
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼 食		★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 人参のきんぴら 炒り豆腐 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 アスパラ さつまいものオレンジ煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g あぶらかれいみぞれ煮 菜の花 白菜と油揚げの味噌煮 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 豆腐としめじのとろみ煮 春雨のごま炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g さば塩焼 人参グラッセ ナスと麩の炒め煮 きんぴら ★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	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	273kcal	547kcal	エネルギー	エネルギー	289kcal	562kcal	エネルギー	エネルギー	208kcal	474kcal	エネルギー	エネルギー	241kcal	515kcal	エネルギー	270kcal	544kcal
	蛋白質	蛋白質	16.9g	23.1g	蛋白質	蛋白質	5.9g	12.1g	蛋白質	蛋白質	19.3g	25.1g	蛋白質	蛋白質	11.0g	17.2g	蛋白質	12.4g	18.6g
	脂質	脂質	16.3g	17.3g	脂質	脂質	13.3g	14.3g	脂質	脂質	7.6g	8.5g	脂質	脂質	11.8g	12.8g	脂質	17.5g	18.5g
	炭水化物	炭水化物	10.6g	68.2g	炭水化物	炭水化物	36.2g	93.5g	炭水化物	炭水化物	16.2g	72.5g	炭水化物	炭水化物	21.7g	79.3g	炭水化物	12.6g	70.2g
	ナトリウム	ナトリウム	696mg	1139mg	ナトリウム	ナトリウム	572mg	1014mg	ナトリウム	ナトリウム	834mg	1277mg	ナトリウム	ナトリウム	745mg	1187mg	ナトリウム	903mg	1346mg
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
夕 食		★やわらかごはん180g 餃子・焼売セット ホイコーロー 切干大根のおから煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の青じそ焼 キヌサヤ 法蓮草と豆腐の卵とじ か فراワのピナツ味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 野菜と昆布の煮物 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身フライ サルサソース ベーコンポテト スープキャベツ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜煮込みハンバーグ 野菜炒め さつまいものレモン煮 ★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	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	243kcal	510kcal	エネルギー	エネルギー	192kcal	459kcal	エネルギー	エネルギー	276kcal	545kcal	エネルギー	エネルギー	281kcal	547kcal	エネルギー	238kcal	512kcal
	蛋白質	蛋白質	11.5g	17.1g	蛋白質	蛋白質	17.0g	22.8g	蛋白質	蛋白質	12.0g	17.7g	蛋白質	蛋白質	8.4g	14.2g	蛋白質	7.3g	13.6g
	脂質	脂質	10.6g	11.5g	脂質	脂質	9.7g	10.6g	脂質	脂質	17.0g	17.9g	脂質	脂質	18.0g	18.9g	脂質	8.1g	9.1g
	炭水化物	炭水化物	24.3g	80.8g	炭水化物	炭水化物	10.1g	66.8g	炭水化物	炭水化物	19.1g	76.0g	炭水化物	炭水化物	22.0g	78.4g	炭水化物	32.0g	89.6g
	ナトリウム	ナトリウム	858mg	1301mg	ナトリウム	ナトリウム	807mg	1249mg	ナトリウム	ナトリウム	865mg	1308mg	ナトリウム	ナトリウム	610mg	1052mg	ナトリウム	659mg	1101mg
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
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	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	715kcal	1522kcal	エネルギー	エネルギー	593kcal	1409kcal	エネルギー	エネルギー	649kcal	1458kcal	エネルギー	エネルギー	720kcal	1527kcal	エネルギー	647kcal	1484kcal
	蛋白質	蛋白質	35.7g	53.2g	蛋白質	蛋白質	28.7g	47.1g	蛋白質	蛋白質	39.4g	56.7g	蛋白質	蛋白質	27.2g	45.1g	蛋白質	25.2g	44.4g
	脂質	脂質	38.8g	41.6g	脂質	脂質	28.1g	31.7g	脂質	脂質	32.7g	35.4g	脂質	脂質	37.1g	39.9g	脂質	32.5g	36.2g
	炭水化物	炭水化物	50.7g	221.1g	炭水化物	炭水化物	56.4g	226.8g	炭水化物	炭水化物	51.5g	222.9g	炭水化物	炭水化物	68.1g	238.4g	炭水化物	59.7g	234.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2223mg	3552mg	ナトリウム	ナトリウム	1946mg	3298mg	ナトリウム	ナトリウム	2359mg	3706mg	ナトリウム	ナトリウム	1791mg	3119mg	ナトリウム	2156mg	3483mg
	塩分	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	4.6g	7.9g	食塩相当量	5.5g	8.8g

★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

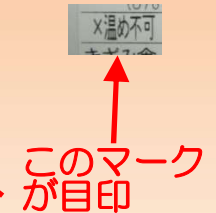


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。