

「やわらか普通食」 週間献立表

		2月1日(月)			2月2日(火)			2月3日(水)			2月4日(木)			2月5日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g	卵麦落			スクランブルエッグ			卵乳			卵麦			★やわらかごはん180g		
	鶏肉と野菜の中華炒め	麦			マカロニトマト炒め			乳麦			白菜と麩の玉子とじ			寄せ豆腐のうすあん		
	赤玉南瓜煮	麦			キャベツとインゲンのソテー			麦			スープキャベツ			ジャガ芋ときのこの煮物		
	切干と法蓮草のおひたし	麦			★味噌汁			麦			インゲンのごま和え			カリフラワーの柚子味噌和え		
	★味噌汁	麦			★味噌汁			麦			★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	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	135kcal	402kcal	エネルギー	181kcal	460kcal	エネルギー	142kcal	408kcal	エネルギー	93kcal	359kcal	エネルギー	150kcal	417kcal
蛋白質	蛋白質	6.1g	11.7g	蛋白質	5.1g	11.0g	蛋白質	7.9g	13.6g	蛋白質	4.9g	10.6g	蛋白質	6.0g	11.8g	
脂質	脂質	5.9g	6.8g	脂質	11.5g	12.4g	脂質	6.7g	7.6g	脂質	4.3g	5.2g	脂質	7.5g	8.4g	
炭水化物	炭水化物	16.4g	72.9g	炭水化物	14.9g	74.0g	炭水化物	12.8g	69.2g	炭水化物	9.6g	65.7g	炭水化物	15.3g	72.0g	
ナトリウム	ナトリウム	599mg	1042mg	ナトリウム	453mg	894mg	ナトリウム	551mg	1013mg	ナトリウム	472mg	915mg	ナトリウム	745mg	1207mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
昼 食	★やわらかごはん180g	えびカツ			★やわらかごはん180g			ほっけみりん焼			★やわらかごはん180g			ポークジンジャー		
	えびカツ	麦え			ハヤシライスのルー			乳麦			やわらかチキンのガーリックマト仕立て			麦		
	ブロッコリー	麦			さつま芋のレモン煮			麦			ブロッコリー			れんこんと人参の甘露煮		
	麩の野菜あんかけ	麦			法蓮草とハムのマリネ			卵乳麦			野菜炒め			マカロニとパプリカのサラダ		
	大豆と椎茸の煮物	麦			★すまし汁			麦			かぼちゃのオーリーブサラダ			★味噌汁		
	★味噌汁	麦			★味噌汁			麦			★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	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	238kcal	505kcal	エネルギー	305kcal	566kcal	エネルギー	244kcal	523kcal	エネルギー	276kcal	550kcal	エネルギー	292kcal	560kcal	
蛋白質	蛋白質	13.3g	19.2g	蛋白質	8.8g	14.2g	蛋白質	11.4g	17.4g	蛋白質	13.4g	19.6g	蛋白質	11.7g	17.6g	
脂質	脂質	10.4g	11.3g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	15.2g	16.2g	脂質	15.3g	16.2g	
炭水化物	炭水化物	23.4g	79.9g	炭水化物	42.0g	97.8g	炭水化物	20.9g	80.0g	炭水化物	20.2g	77.8g	炭水化物	26.2g	82.8g	
ナトリウム	ナトリウム	623mg	1087mg	ナトリウム	1191mg	1581mg	ナトリウム	858mg	1302mg	ナトリウム	807mg	1250mg	ナトリウム	832mg	1277mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	3.0g	4.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
夕 食	★やわらかごはん180g	すき焼			★やわらかごはん180g			照焼チキン			★やわらかごはん180g			サワラの蒲焼		
	すき焼	麦			赤魚の青じそ焼			麦			ハムカツ			乳麦		
	きんぴられんこん	麦			きのこソテー			乳麦			オニオンソテー			乳麦		
	若芽としらすのおひたし	麦			豚バラと根菜の白味噌煮			乳麦			豆腐のあっさりカレー煮込み			乳麦		
	★味噌汁	麦			菜の花とひじきのごま和え			麦			厚揚げとふきの煮物			麦		
	★味噌汁	麦			★味噌汁			麦			五目野菜の甘酢和え			麦		
	★味噌汁	麦			★味噌汁			麦			★味噌汁			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	316kcal	582kcal	エネルギー	217kcal	495kcal	エネルギー	234kcal	503kcal	エネルギー	271kcal	545kcal	エネルギー	205kcal	483kcal	
蛋白質	蛋白質	12.0g	17.7g	蛋白質	14.1g	20.6g	蛋白質	11.4g	17.5g	蛋白質	8.7g	15.1g	蛋白質	13.2g	19.2g	
脂質	脂質	17.5g	18.4g	脂質	12.8g	14.5g	脂質	10.9g	11.9g	脂質	14.1g	15.1g	脂質	10.2g	11.1g	
炭水化物	炭水化物	25.7g	81.8g	炭水化物	13.5g	70.3g	炭水化物	21.8g	78.5g	炭水化物	27.8g	85.2g	炭水化物	16.2g	75.3g	
ナトリウム	ナトリウム	1026mg	1469mg	ナトリウム	835mg	1277mg	ナトリウム	818mg	1261mg	ナトリウム	792mg	1236mg	ナトリウム	812mg	1254mg	
塩分	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	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	689kcal	1489kcal	エネルギー	703kcal	1521kcal	エネルギー	620kcal	1434kcal	エネルギー	640kcal	1454kcal	エネルギー	647kcal	1460kcal
	蛋白質	蛋白質	31.4g	48.6g	蛋白質	28.0g	45.8g	蛋白質	30.7g	48.5g	蛋白質	27.0g	45.3g	蛋白質	30.9g	48.6g
	脂質	脂質	33.8g	36.5g	脂質	36.3g	39.6g	脂質	30.3g	33.1g	脂質	33.6g	36.5g	脂質	33.0g	35.7g
	炭水化物	炭水化物	65.5g	234.6g	炭水化物	70.4g	242.1g	炭水化物	55.5g	227.7g	炭水化物	57.6g	228.7g	炭水化物	57.7g	230.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2248mg	3598mg	ナトリウム	2479mg	3752mg	ナトリウム	2227mg	3576mg	ナトリウム	2071mg	3401mg	ナトリウム	2389mg	3738mg
	塩分	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	6.3g	9.5g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	6.1g	9.5g

★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

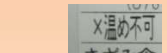


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。