

「やわらか普通食」 週間献立表

	2月15日(月)			2月16日(火)			2月17日(水)			2月18日(木)			2月19日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g	肉詰いなり煮	卵麦	★やわらかごはん180g	しめじの中華玉子とじ	卵乳麦	★やわらかごはん180g	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	★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	★やわらかごはん180g	がんとどきの含め煮	麦	
		竹輪のごま炒め	麦		ひじきと挽肉の炒め煮	麦		大根と椎茸の煮物	麦		ナスの油炒め	麦		金時豆煮	麦	
		蒸し鶏のヘルシー和え	乳麦		ブロッコリーのサラダ	麦		一夜漬(白菜・小松菜)	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落		蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	183kcal	449kcal	エネルギー	135kcal	407kcal	エネルギー	89kcal	370kcal	エネルギー	159kcal	427kcal	エネルギー	210kcal	478kcal
	蛋白質	蛋白質	8.5g	14.2g	蛋白質	7.5g	13.7g	蛋白質	5.3g	11.8g	蛋白質	6.9g	12.9g	蛋白質	11.1g	16.8g
脂質	脂質	7.5g	8.4g	脂質	7.0g	8.0g	脂質	4.4g	6.1g	脂質	9.2g	10.2g	脂質	7.2g	8.1g	
炭水化物	炭水化物	20.5g	76.7g	炭水化物	12.1g	69.3g	炭水化物	9.2g	66.5g	炭水化物	10.7g	67.1g	炭水化物	25.4g	82.2g	
ナトリウム	ナトリウム	674mg	1116mg	ナトリウム	752mg	1213mg	ナトリウム	667mg	1108mg	ナトリウム	569mg	1014mg	ナトリウム	668mg	1111mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
昼 食	★やわらかごはん180g	えびカツ	麦え	★やわらかごはん180g	豚肉のおろし煮	麦	★やわらかごはん180g	アジのみりん焼	麦	★やわらかごはん180g	チキンピカタ	卵麦	★やわらかごはん180g	鯖の生姜煮	麦	
		アスパラ			さつま芋の炒り煮	麦		ピーマンソテー	卵乳麦		オクラのペペロンチーノ	卵麦		ふきのかつお煮	麦	
		切干とインゲンの煮物	麦		キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦		竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦		春雨のごま炒め	卵麦		肉じゃが煮	麦	
		法蓮草と油揚げの煮物	麦		★味噌汁	麦		マカロニサラダ	卵乳麦		菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦		五目野菜の甘酢和え	麦	
		★味噌汁	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	188kcal	455kcal	エネルギー	335kcal	605kcal	エネルギー	271kcal	538kcal	エネルギー	297kcal	571kcal	エネルギー	279kcal	547kcal
蛋白質	蛋白質	10.1g	15.9g	蛋白質	11.2g	17.1g	蛋白質	15.8g	21.4g	蛋白質	12.5g	18.3g	蛋白質	13.4g	19.3g	
脂質	脂質	8.7g	9.6g	脂質	20.7g	21.6g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	16.7g	17.6g	脂質	15.9g	16.8g	
炭水化物	炭水化物	18.2g	74.9g	炭水化物	24.2g	81.4g	炭水化物	22.5g	78.9g	炭水化物	25.0g	83.2g	炭水化物	19.0g	75.5g	
ナトリウム	ナトリウム	665mg	1107mg	ナトリウム	907mg	1348mg	ナトリウム	812mg	1256mg	ナトリウム	919mg	1380mg	ナトリウム	749mg	1195mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕 食	★やわらかごはん180g	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	★やわらかごはん180g	プリの幽庵焼	麦	★やわらかごはん180g	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	★やわらかごはん180g	白身魚のガーリックオイル焼き	乳	★やわらかごはん180g	大根とつくねの煮物	卵乳麦	
		五目うの花	麦		キヌサヤ			スナッフえんどう			ブロッコリー			きんぴら	麦	
		南瓜のピーナッツ和え	乳麦落		麩の野菜あんかけ	麦		ベーコンと野菜のソテー	卵乳麦		さつま芋と豚肉の揚煮	麦		和風スパゲッティ	乳麦	
		★味噌汁	麦		菜の花のおひたし	麦		春菊の酢味噌和え	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	276kcal	559kcal	エネルギー	223kcal	489kcal	エネルギー	278kcal	551kcal	エネルギー	208kcal	475kcal	エネルギー	206kcal	472kcal
	蛋白質	蛋白質	13.1g	19.2g	蛋白質	15.2g	20.9g	蛋白質	11.7g	17.9g	蛋白質	14.7g	20.6g	蛋白質	8.1g	13.9g
脂質	脂質	16.3g	17.2g	脂質	9.2g	10.1g	脂質	12.2g	13.2g	脂質	7.7g	8.6g	脂質	7.2g	8.1g	
炭水化物	炭水化物	20.3g	80.3g	炭水化物	16.6g	72.7g	炭水化物	29.3g	86.6g	炭水化物	20.1g	76.6g	炭水化物	27.6g	84.0g	
ナトリウム	ナトリウム	799mg	1241mg	ナトリウム	807mg	1250mg	ナトリウム	940mg	1382mg	ナトリウム	899mg	1343mg	ナトリウム	967mg	1409mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.5g	3.6g	
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	647kcal	1463kcal	エネルギー	693kcal	1501kcal	エネルギー	638kcal	1459kcal	エネルギー	664kcal	1473kcal	エネルギー	695kcal	1497kcal
	蛋白質	蛋白質	31.7g	49.3g	蛋白質	33.9g	51.7g	蛋白質	32.8g	51.1g	蛋白質	34.1g	51.8g	蛋白質	32.6g	50.0g
	脂質	脂質	32.5g	35.2g	脂質	36.9g	39.7g	脂質	29.4g	33.0g	脂質	33.6g	36.4g	脂質	30.3g	33.0g
	炭水化物	炭水化物	59.0g	231.9g	炭水化物	52.9g	223.4g	炭水化物	61.0g	232.0g	炭水化物	55.8g	226.9g	炭水化物	72.0g	241.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2138mg	3464mg	ナトリウム	2466mg	3811mg	ナトリウム	2419mg	3746mg	ナトリウム	2387mg	3737mg	ナトリウム	2384mg	3715mg
	塩分	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	6.1g	9.4g

★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

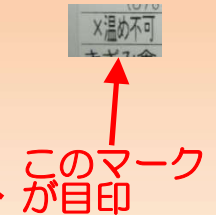


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。