

「やわらか普通食」 週間献立表

	3月1日(月)			3月2日(火)			3月3日(水)			3月4日(木)			3月5日(金)					
朝 食	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 菜の花のツナ炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			卵乳麦 卵乳麦 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ミートインオムレツ れんこんと油揚げの煮物 ポテトマサラダ ★味噌汁			卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み ふきと人参の甘露煮 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁			麦 麦 卵乳麦 麦 ★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	129kcal	394kcal	エネルギー	エネルギー	164kcal	438kcal	エネルギー	エネルギー	179kcal	446kcal	エネルギー	エネルギー	150kcal	429kcal		
	蛋白質	蛋白質	7.7g	13.4g	蛋白質	蛋白質	6.1g	12.3g	蛋白質	蛋白質	5.9g	11.8g	蛋白質	蛋白質	7.8g	13.7g		
	脂質	脂質	4.5g	5.4g	脂質	脂質	7.2g	8.2g	脂質	脂質	11.3g	12.2g	脂質	脂質	6.7g	7.6g		
	炭水化物	炭水化物	15.3g	71.4g	炭水化物	炭水化物	18.7g	76.3g	炭水化物	炭水化物	12.9g	69.6g	炭水化物	炭水化物	16.2g	75.3g		
	ナトリウム	ナトリウム	857mg	1318mg	ナトリウム	ナトリウム	570mg	1013mg	ナトリウム	ナトリウム	548mg	990mg	ナトリウム	ナトリウム	715mg	1156mg		
塩分	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g			
昼 食	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーメレード煮 キヌサヤ ホイコーロー パスタのサラダ ★味噌汁			麦 麦 麦落 卵乳麦 麦			★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 豆腐としめじののりみ煮 煮生酢 ★味噌汁			麦落 麦 麦 麦 麦			★やわらかごはん180g 鯖のごま焼き 塩枝豆 ブロッコリーの煮物 春雨の酢の物 ★味噌汁			麦 麦 麦 麦 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	おかずセット	フルセット		
	エネルギー	エネルギー	348kcal	617kcal	エネルギー	エネルギー	298kcal	570kcal	エネルギー	エネルギー	277kcal	545kcal	エネルギー	エネルギー	298kcal	564kcal		
	蛋白質	蛋白質	15.3g	21.4g	蛋白質	蛋白質	12.9g	19.1g	蛋白質	蛋白質	14.8g	20.7g	蛋白質	蛋白質	13.6g	19.2g		
	脂質	脂質	22.3g	23.3g	脂質	脂質	14.1g	15.1g	脂質	脂質	16.7g	17.6g	脂質	脂質	17.3g	18.2g		
	炭水化物	炭水化物	19.6g	76.3g	炭水化物	炭水化物	29.8g	87.0g	炭水化物	炭水化物	16.3g	72.9g	炭水化物	炭水化物	17.7g	74.1g		
	ナトリウム	ナトリウム	646mg	1116mg	ナトリウム	ナトリウム	1172mg	1633mg	ナトリウム	ナトリウム	691mg	1136mg	ナトリウム	ナトリウム	954mg	1416mg		
塩分	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	3.0g	4.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.6g			
夕 食	★やわらかごはん180g サワラのバジルオリーブ焼 ピーマンソテー 白菜と麩の玉子とじ 法蓮草ときのこのおひたし ★味噌汁			麦 卵乳麦 麦 麦 麦			★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て アスパラ 竹輪と菜の花の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮 ★味噌汁			乳麦 麦 麦 麦 麦			★やわらかごはん180g 鶏団子のケチャップ煮 スナッフえんどう 中華うま煮 白菜と若芽のナムル ★味噌汁			卵乳麦 麦 麦 麦 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	おかずセット	フルセット		
	エネルギー	エネルギー	169kcal	448kcal	エネルギー	エネルギー	179kcal	455kcal	エネルギー	エネルギー	215kcal	493kcal	エネルギー	エネルギー	225kcal	491kcal		
	蛋白質	蛋白質	15.4g	21.4g	蛋白質	蛋白質	10.6g	17.0g	蛋白質	蛋白質	8.1g	14.1g	蛋白質	蛋白質	15.5g	21.2g		
	脂質	脂質	7.8g	8.7g	脂質	脂質	6.7g	8.4g	脂質	脂質	8.6g	9.5g	脂質	脂質	12.1g	13.0g		
	炭水化物	炭水化物	9.4g	68.5g	炭水化物	炭水化物	20.3g	76.7g	炭水化物	炭水化物	26.2g	85.1g	炭水化物	炭水化物	11.9g	68.3g		
	ナトリウム	ナトリウム	771mg	1215mg	ナトリウム	ナトリウム	713mg	1154mg	ナトリウム	ナトリウム	1081mg	1523mg	ナトリウム	ナトリウム	765mg	1234mg		
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g			
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	646kcal	1459kcal	エネルギー	エネルギー	641kcal	1463kcal	エネルギー	エネルギー	671kcal	1484kcal	エネルギー	エネルギー	673kcal	1484kcal		
	蛋白質	蛋白質	38.4g	56.2g	蛋白質	蛋白質	29.6g	48.4g	蛋白質	蛋白質	28.8g	46.6g	蛋白質	蛋白質	36.9g	54.1g		
	脂質	脂質	34.6g	37.4g	脂質	脂質	28.0g	31.7g	脂質	脂質	36.6g	39.3g	脂質	脂質	36.1g	38.8g		
	炭水化物	炭水化物	44.3g	216.2g	炭水化物	炭水化物	68.8g	240.0g	炭水化物	炭水化物	55.4g	227.6g	炭水化物	炭水化物	45.8g	217.7g		
	ナトリウム	ナトリウム	2274mg	3649mg	ナトリウム	ナトリウム	2455mg	3800mg	ナトリウム	ナトリウム	2320mg	3649mg	ナトリウム	ナトリウム	2434mg	3806mg		
	塩分	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	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

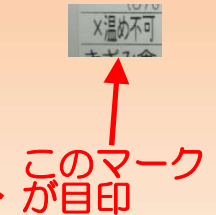


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。