

「やわらか普通食」 週間献立表

	3月8日(月)			3月9日(火)			3月10日(水)			3月11日(木)			3月12日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g 鶏大豆 麦 さつま芋と豚肉の湯煮 麦 青菜のおろし和え 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 卵乳 ゴボウとベーコンのトマト炒め 卵乳麦 菜の花としめじの和え物 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そば煮 乳麦落 竹輪とキヌサヤのごま炒め 麦 南瓜のピーナツ和え 乳麦落 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g チーズオムレツ 卵乳麦 スープキャベツ 乳麦 ズッキーニのトマト炒め 乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 牛肉とふきのしぐれ煮 麦 れんこんと人参の甘露煮 麦 青菜のわさび和え 卵乳麦 ★味噌汁 麦							
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	204kcal	474kcal	エネルギー	エネルギー	154kcal	421kcal	エネルギー	エネルギー	174kcal	441kcal	エネルギー	エネルギー	101kcal	371kcal	エネルギー	エネルギー	232kcal	499kcal
	蛋白質	蛋白質	12.1g	17.9g	蛋白質	蛋白質	6.2g	12.0g	蛋白質	蛋白質	9.1g	15.0g	蛋白質	蛋白質	5.4g	11.3g	蛋白質	蛋白質	8.1g	13.7g
	脂質	脂質	9.1g	10.0g	脂質	脂質	9.7g	10.6g	脂質	脂質	6.0g	6.9g	脂質	脂質	4.4g	5.3g	脂質	脂質	15.4g	16.3g
	炭水化物	炭水化物	18.1g	75.3g	炭水化物	炭水化物	11.8g	68.3g	炭水化物	炭水化物	20.6g	77.1g	炭水化物	炭水化物	10.4g	67.6g	炭水化物	炭水化物	15.4g	71.9g
	ナトリウム	ナトリウム	549mg	990mg	ナトリウム	ナトリウム	535mg	977mg	ナトリウム	ナトリウム	661mg	1125mg	ナトリウム	ナトリウム	571mg	1012mg	ナトリウム	ナトリウム	709mg	1152mg
塩分	塩分	1.4g	2.5g	塩分	塩分	1.4g	2.5g	塩分	塩分	1.7g	2.9g	塩分	塩分	1.5g	2.6g	塩分	塩分	1.8g	2.9g	
昼 食	★やわらかごはん180g ポークジンジャー 麦 さつま揚の味噌炒め 卵麦落 玉子スパサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 麦 チンゲン菜ソテー 乳麦 白菜と油揚の味噌煮 麦 切干と人参のハリハリ 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 麦 里芋のかい風あんかけ 卵麦 人参と若芽の酢の物 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 鯖のレモンペッパー焼き 麦 ブロッコリー 卵麦 高野豆腐の味噌煮 麦 菜の花ときのこの和え物 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 卵乳麦 白菜とミンチの中華炒め 麦 なすの中華風南蛮漬け 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	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	335kcal	602kcal	エネルギー	エネルギー	180kcal	458kcal	エネルギー	エネルギー	266kcal	537kcal	エネルギー	エネルギー	298kcal	577kcal	エネルギー	エネルギー	186kcal	462kcal
	蛋白質	蛋白質	13.7g	19.3g	蛋白質	蛋白質	13.5g	19.5g	蛋白質	蛋白質	9.8g	15.5g	蛋白質	蛋白質	17.1g	23.1g	蛋白質	蛋白質	9.0g	15.4g
	脂質	脂質	18.2g	19.1g	脂質	脂質	7.7g	8.6g	脂質	脂質	15.9g	16.8g	脂質	脂質	20.6g	21.5g	脂質	脂質	7.4g	9.1g
	炭水化物	炭水化物	28.1g	84.6g	炭水化物	炭水化物	13.9g	73.0g	炭水化物	炭水化物	19.1g	76.4g	炭水化物	炭水化物	11.2g	70.3g	炭水化物	炭水化物	17.4g	73.8g
	ナトリウム	ナトリウム	1052mg	1495mg	ナトリウム	ナトリウム	981mg	1443mg	ナトリウム	ナトリウム	892mg	1334mg	ナトリウム	ナトリウム	1162mg	1606mg	ナトリウム	ナトリウム	930mg	1371mg
塩分	塩分	2.7g	3.8g	塩分	塩分	2.5g	3.7g	塩分	塩分	2.3g	3.4g	塩分	塩分	3.0g	4.1g	塩分	塩分	2.4g	3.5g	
夕 食	★やわらかごはん180g 白身魚のガーリックオイル焼き 乳 オニオンソテー 乳麦 豆腐のあっさりカレー煮込み 乳麦 キャベツサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g ハニーマスタードチキン 乳 ミックソテー 乳麦 ぜんまいとミンチの煮物 乳麦 春雨フルーツサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g ほっけみりん焼 乳麦 きのこソテー 乳麦 麩と豚肉のチャンプルー 卵乳麦 カリフラワーの柚子味噌和え 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 麦 人参グラッセ 乳麦 ひじきと大豆の煮物 麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g かれい塩焼 麦 人参のレモン煮 乳麦 炒り豆腐 卵乳麦 じゃが芋とツナのサラダ 卵麦 ★味噌汁 麦							
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	216kcal	484kcal	エネルギー	エネルギー	268kcal	538kcal	エネルギー	エネルギー	205kcal	482kcal	エネルギー	エネルギー	241kcal	508kcal	エネルギー	エネルギー	206kcal	480kcal
	蛋白質	蛋白質	14.9g	20.8g	蛋白質	蛋白質	13.2g	19.0g	蛋白質	蛋白質	16.3g	22.7g	蛋白質	蛋白質	13.9g	19.8g	蛋白質	蛋白質	20.1g	26.4g
	脂質	脂質	10.6g	11.5g	脂質	脂質	13.6g	14.5g	脂質	脂質	7.8g	9.5g	脂質	脂質	13.3g	14.2g	脂質	脂質	7.8g	8.8g
	炭水化物	炭水化物	15.0g	71.5g	炭水化物	炭水化物	22.8g	80.0g	炭水化物	炭水化物	17.2g	73.7g	炭水化物	炭水化物	16.3g	72.6g	炭水化物	炭水化物	13.6g	71.2g
	ナトリウム	ナトリウム	846mg	1292mg	ナトリウム	ナトリウム	764mg	1232mg	ナトリウム	ナトリウム	813mg	1255mg	ナトリウム	ナトリウム	800mg	1244mg	ナトリウム	ナトリウム	802mg	1244mg
塩分	塩分	2.2g	3.3g	塩分	塩分	1.9g	3.1g	塩分	塩分	2.1g	3.2g	塩分	塩分	2.0g	3.2g	塩分	塩分	2.0g	3.2g	
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	755kcal	1560kcal	エネルギー	エネルギー	602kcal	1417kcal	エネルギー	エネルギー	645kcal	1460kcal	エネルギー	エネルギー	640kcal	1456kcal	エネルギー	エネルギー	624kcal	1441kcal
	蛋白質	蛋白質	40.7g	58.0g	蛋白質	蛋白質	32.9g	50.5g	蛋白質	蛋白質	35.2g	53.2g	蛋白質	蛋白質	36.4g	54.2g	蛋白質	蛋白質	37.2g	55.5g
	脂質	脂質	37.9g	40.6g	脂質	脂質	31.0g	33.7g	脂質	脂質	29.7g	33.2g	脂質	脂質	38.3g	41.0g	脂質	脂質	30.6g	34.2g
	炭水化物	炭水化物	61.2g	231.4g	炭水化物	炭水化物	48.5g	221.3g	炭水化物	炭水化物	56.9g	227.2g	炭水化物	炭水化物	37.9g	210.5g	炭水化物	炭水化物	46.4g	216.9g
	ナトリウム	ナトリウム	2447mg	3777mg	ナトリウム	ナトリウム	2280mg	3652mg	ナトリウム	ナトリウム	2366mg	3714mg	ナトリウム	ナトリウム	2533mg	3862mg	ナトリウム	ナトリウム	2441mg	3767mg
塩分	塩分	6.3g	9.6g	塩分	塩分	5.8g	9.3g	塩分	塩分	6.1g	9.5g	塩分	塩分	6.5g	9.9g	塩分	塩分	6.2g	9.6g	

★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

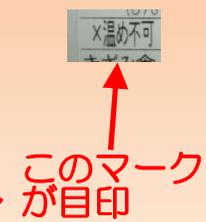


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。