

「やわらか普通食」 週間献立表

	3月22日(月)			3月23日(火)			3月24日(水)			3月25日(木)			3月26日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g	白身魚のしんじょう	卵麦	★やわらかごはん180g	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	★やわらかごはん180g	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	★やわらかごはん180g	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	★やわらかごはん180g	肉詰いなり煮	卵麦					
	きんぴられんこん	麦	麦	キャベツの土佐煮	麦	麦	人参しりり	麦	麦	カブラワーとウィンナーのカレー炒め	乳麦	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦						
	菜の花と竹輪の辛子和え	麦	麦	南瓜サラダ	卵乳麦	麦	大根と青菜の柚子和え	麦	麦	じゃが芋の中華風サラダ	麦	麦	白菜の辛子柚子和え	麦						
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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	148kcal	437kcal	エネルギー	エネルギー	173kcal	442kcal	エネルギー	エネルギー	150kcal	431kcal	エネルギー	エネルギー	137kcal	415kcal	エネルギー	エネルギー	141kcal	408kcal
	蛋白質	蛋白質	5.2g	11.9g	蛋白質	蛋白質	7.7g	13.8g	蛋白質	蛋白質	6.4g	12.9g	蛋白質	蛋白質	6.1g	12.1g	蛋白質	蛋白質	8.0g	13.9g
脂質	脂質	7.4g	9.1g	脂質	脂質	9.4g	10.4g	脂質	脂質	8.7g	10.4g	脂質	脂質	5.1g	6.0g	脂質	脂質	6.8g	7.7g	
炭水化物	炭水化物	15.8g	75.0g	炭水化物	炭水化物	14.6g	71.1g	炭水化物	炭水化物	11.5g	68.8g	炭水化物	炭水化物	16.5g	75.6g	炭水化物	炭水化物	13.0g	69.7g	
ナトリウム	ナトリウム	681mg	1123mg	ナトリウム	ナトリウム	562mg	1005mg	ナトリウム	ナトリウム	817mg	1258mg	ナトリウム	ナトリウム	695mg	1137mg	ナトリウム	ナトリウム	790mg	1232mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	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	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	
昼 食	★やわらかごはん180g	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	★やわらかごはん180g	ホッケの幽庵焼	麦	★やわらかごはん180g	餃子・焼売セット	卵乳麦	★やわらかごはん180g	赤魚の味噌煮	麦	★やわらかごはん180g	鶏肉のマーメレード煮	麦					
	白菜ときのこの煮物	麦	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	麦	ホイコーロー	麦落	麦	菜の花	麦	スナップえんどう	麦							
	大根とかにかまのサラダ	卵麦	麦	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦	麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	麦	金時豆煮	麦	豚バラと白菜のクリーム煮込み	麦							
	★味噌汁	麦	麦	白菜のおかかポン酢和え	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	スパゲティイタリアン	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	200kcal	472kcal	エネルギー	エネルギー	169kcal	436kcal	エネルギー	エネルギー	286kcal	552kcal	エネルギー	エネルギー	246kcal	519kcal	エネルギー	エネルギー	356kcal	630kcal
	蛋白質	蛋白質	13.5g	19.5g	蛋白質	蛋白質	13.0g	18.8g	蛋白質	蛋白質	12.8g	18.6g	蛋白質	蛋白質	16.5g	22.6g	蛋白質	蛋白質	15.1g	21.3g
脂質	脂質	9.1g	10.0g	脂質	脂質	3.8g	4.7g	脂質	脂質	15.2g	16.1g	脂質	脂質	7.1g	8.1g	脂質	脂質	20.9g	21.9g	
炭水化物	炭水化物	17.4g	74.8g	炭水化物	炭水化物	19.0g	75.7g	炭水化物	炭水化物	24.4g	80.7g	炭水化物	炭水化物	30.1g	87.4g	炭水化物	炭水化物	24.3g	81.9g	
ナトリウム	ナトリウム	826mg	1270mg	ナトリウム	ナトリウム	727mg	1196mg	ナトリウム	ナトリウム	886mg	1329mg	ナトリウム	ナトリウム	770mg	1212mg	ナトリウム	ナトリウム	637mg	1080mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	
夕 食	★やわらかごはん180g	ブリのごま醤油焼	麦	★やわらかごはん180g	豚生姜焼き丼の具	麦落	★やわらかごはん180g	つくねの照り焼き	卵麦	★やわらかごはん180g	チキンピカタ	卵麦	★やわらかごはん180g	サワラの梅タレ焼	麦					
	チンゲン菜ソテー	乳麦	麦	大根とツナの炒め物	麦	麦	人参グラッセ	乳麦	麦	キヌサヤ	麦	ピーマンのおかか和え	麦							
	インゲンと豚肉のトマト炒め	乳麦	麦	パスタのサラダ	卵乳麦	麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	麦	中華うま煮	卵乳麦	麦	肉じゃが煮	麦						
	若芽と春雨のサラダ	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	オクラのごま和え	乳麦	麦	れんこんサラダ	卵麦	麦	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦						
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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	285kcal	552kcal	エネルギー	エネルギー	394kcal	660kcal	エネルギー	エネルギー	212kcal	486kcal	エネルギー	エネルギー	303kcal	579kcal	エネルギー	エネルギー	226kcal	498kcal
蛋白質	蛋白質	16.1g	21.7g	蛋白質	蛋白質	14.7g	20.4g	蛋白質	蛋白質	14.4g	20.7g	蛋白質	蛋白質	11.2g	17.6g	蛋白質	蛋白質	16.1g	22.2g	
脂質	脂質	16.1g	17.0g	脂質	脂質	23.2g	24.1g	脂質	脂質	6.8g	7.8g	脂質	脂質	20.0g	21.7g	脂質	脂質	10.6g	11.6g	
炭水化物	炭水化物	18.5g	75.0g	炭水化物	炭水化物	31.7g	88.1g	炭水化物	炭水化物	22.8g	80.4g	炭水化物	炭水化物	18.5g	74.7g	炭水化物	炭水化物	16.0g	73.2g	
ナトリウム	ナトリウム	827mg	1270mg	ナトリウム	ナトリウム	1259mg	1701mg	ナトリウム	ナトリウム	877mg	1319mg	ナトリウム	ナトリウム	862mg	1303mg	ナトリウム	ナトリウム	934mg	1375mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	3.2g	4.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	
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	633kcal	1461kcal	エネルギー	エネルギー	736kcal	1538kcal	エネルギー	エネルギー	648kcal	1469kcal	エネルギー	エネルギー	686kcal	1513kcal	エネルギー	エネルギー	723kcal	1536kcal
	蛋白質	蛋白質	34.8g	53.1g	蛋白質	蛋白質	35.4g	53.0g	蛋白質	蛋白質	33.6g	52.2g	蛋白質	蛋白質	33.8g	52.3g	蛋白質	蛋白質	39.2g	57.4g
	脂質	脂質	32.6g	36.1g	脂質	脂質	36.4g	39.2g	脂質	脂質	30.7g	34.3g	脂質	脂質	32.2g	35.8g	脂質	脂質	38.3g	41.2g
	炭水化物	炭水化物	51.7g	224.8g	炭水化物	炭水化物	65.3g	234.9g	炭水化物	炭水化物	58.7g	229.9g	炭水化物	炭水化物	65.1g	237.7g	炭水化物	炭水化物	53.3g	224.8g
ナトリウム	ナトリウム	2334mg	3663mg	ナトリウム	ナトリウム	2548mg	3902mg	ナトリウム	ナトリウム	2580mg	3906mg	ナトリウム	ナトリウム	2327mg	3652mg	ナトリウム	ナトリウム	2361mg	3687mg	
塩分	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	6.4g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	6.6g	10.0g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.3g	

★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

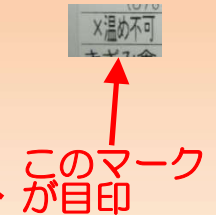


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。