

「やわらか普通食」 週間献立表

	4月12日(月)			4月13日(火)			4月14日(水)			4月15日(木)			4月16日(金)																	
朝 食	★やわらかごはん180g	スクランブルエッグ	パスタのクリーム煮	プロッコリーのカニカママヨネーズ	★味噌汁	★やわらかごはん180g	がんもと白菜の煮物	麦	麦	麦	★やわらかごはん180g	白身魚のしんじょう	卵麦	卵麦	卵麦	★やわらかごはん180g	鶏大豆	麦	麦	麦										
	卵乳	乳麦	卵乳麦	麦	麦	★やわらかごはん180g	麦	麦	麦	★やわらかごはん180g	チーズオムレツ	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	★やわらかごはん180g	鶏大豆	麦	麦	麦											
	エネルギー	223kcal	489kcal	フルセット	フルセット	エネルギー	129kcal	403kcal	フルセット	フルセット	エネルギー	218kcal	484kcal	フルセット	フルセット	エネルギー	140kcal	407kcal	フルセット	フルセット										
	たんぱく質	6.6g	12.4g	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	6.4g	12.6g	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	6.8g	12.5g	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	5.6g	11.5g	たんぱく質	たんぱく質										
	脂質	16.4g	17.3g	脂質	脂質	脂質	7.3g	8.3g	脂質	脂質	脂質	13.1g	14.0g	脂質	脂質	脂質	5.3g	6.2g	脂質	脂質										
	炭水化物	13.7g	70.0g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	9.9g	67.5g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	16.8g	72.9g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	16.8g	73.3g	炭水化物	炭水化物										
	ナトリウム	493mg	936mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	759mg	1201mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	538mg	981mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	639mg	1083mg	ナトリウム	ナトリウム										
塩分	食塩相当量	1.3g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量											
昼 食	★やわらかごはん180g	揚げ豆腐の南蛮づけ	一口ナスのオランダ煮	ベーコンと白菜のマリネ	★味噌汁	★やわらかごはん180g	サワラの幽庵焼き	きのこソテー	豚肉と大根のピリ辛煮	和風サラダ	★味噌汁	★やわらかごはん180g	鶏もも竜田揚げ	大根の甘酢漬	炒り豆腐	菜の花と竹輪の辛子和え	★味噌汁	★やわらかごはん180g	鯖のみぞれ煮	菜の花	カリフラワーの煮物	若芽としらすのおひたし	★味噌汁	★やわらかごはん180g	天津飯の具(関西風)	ナスの油炒め	野菜の三杯酢	★味噌汁		
	麦	麦	卵乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	エネルギー	229kcal	494kcal	フルセット	フルセット	エネルギー	297kcal	571kcal	フルセット	フルセット	エネルギー	284kcal	558kcal	フルセット	フルセット	エネルギー	229kcal	495kcal	フルセット	フルセット	エネルギー	247kcal	516kcal	フルセット	フルセット	エネルギー	247kcal	516kcal		
	たんぱく質	8.3g	14.0g	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	16.0g	22.2g	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	18.4g	24.7g	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	12.8g	18.5g	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	7.4g	13.5g	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		
	脂質	14.2g	15.1g	脂質	脂質	脂質	18.1g	19.1g	脂質	脂質	脂質	12.9g	13.9g	脂質	脂質	脂質	13.6g	14.5g	脂質	脂質	脂質	14.7g	15.7g	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質		
	炭水化物	14.3g	70.4g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	14.5g	72.1g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	24.7g	82.3g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	14.4g	70.8g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	17.5g	74.0g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物		
	ナトリウム	781mg	1242mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	699mg	1142mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	1021mg	1463mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	737mg	1179mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	1099mg	1542mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム		
塩分	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量			
夕 食	★やわらかごはん180g	アジの昆布醤油焼	人参のきんぴら	蕪のそぼろ煮	春菊の酢味噌和え	★味噌汁	★やわらかごはん180g	餃子・焼売セット	ベーコンポテト	菜の花と蒸し鶏のピーナツ和え	★味噌汁	★やわらかごはん180g	ホッケのごま焼	ピーマンのおかか和え	白菜ときこの煮物	法蓮草のおひたし	★味噌汁	★やわらかごはん180g	焼肉塩炒め	ひき肉と里芋の味噌煮	四色なます	★味噌汁	★やわらかごはん180g	白身魚のムニエル	野菜のチリソース煮	菜の花と錦糸玉子のおひたし	★味噌汁			
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	エネルギー	179kcal	457kcal	フルセット	フルセット	エネルギー	266kcal	532kcal	フルセット	フルセット	エネルギー	135kcal	418kcal	フルセット	フルセット	エネルギー	292kcal	558kcal	フルセット	フルセット	エネルギー	243kcal	520kcal	フルセット	フルセット	エネルギー	243kcal	520kcal		
	たんぱく質	14.6g	20.6g	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	11.9g	17.6g	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	13.6g	19.7g	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	13.5g	19.1g	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	14.7g	21.1g	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		
	脂質	4.1g	5.0g	脂質	脂質	脂質	10.6g	11.5g	脂質	脂質	脂質	2.9g	3.8g	脂質	脂質	脂質	16.5g	17.4g	脂質	脂質	脂質	10.6g	12.3g	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質		
	炭水化物	21.1g	80.2g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	31.3g	87.7g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	14.8g	74.8g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	21.6g	78.0g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	20.9g	77.3g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物		
	ナトリウム	966mg	1408mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	893mg	1362mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	892mg	1334mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	952mg	1414mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	659mg	1102mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム		
塩分	食塩相当量	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量			
合 計	★やわらかごはん180g	スクランブルエッグ	パスタのクリーム煮	プロッコリーのカニカママヨネーズ	★味噌汁	★やわらかごはん180g	がんもと白菜の煮物	麦	麦	麦	★やわらかごはん180g	白身魚のしんじょう	卵麦	卵麦	卵麦	★やわらかごはん180g	鶏大豆	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	卵乳	乳麦	卵乳麦	麦	麦	卵乳	乳麦	卵乳麦	麦	麦	卵乳	乳麦	卵乳麦	麦	麦	卵乳	乳麦	卵乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	エネルギー	631kcal	1440kcal	フルセット	フルセット	エネルギー	692kcal	1506kcal	フルセット	フルセット	エネルギー	637kcal	1460kcal	フルセット	フルセット	エネルギー	661kcal	1460kcal	フルセット	フルセット	エネルギー	668kcal	1480kcal	フルセット	フルセット	エネルギー	668kcal	1480kcal		
	たんぱく質	29.5g	47.0g	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	34.3g	52.4g	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	38.8g	56.9g	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	31.9g	49.1g	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	33.1g	51.4g	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		
	脂質	34.7g	37.4g	脂質	脂質	脂質	36.0g	38.9g	脂質	脂質	脂質	28.9g	31.7g	脂質	脂質	脂質	35.4g	38.1g	脂質	脂質	脂質	33.5g	37.1g	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質		
	炭水化物	49.1g	220.6g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	55.7g	227.3g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	56.3g	230.0g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	52.8g	222.1g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	53.3g	222.6g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物		
	ナトリウム	2240mg	3586mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	2351mg	3705mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	2451mg	3778mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	2328mg	3676mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	2441mg	3769mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム		
塩分	食塩相当量	5.8g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量			

★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

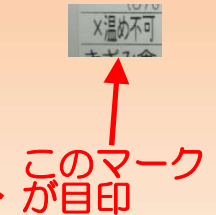


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。