

「やわらか普通食」 週間献立表

	4月19日(月)			4月20日(火)			4月21日(水)			4月22日(木)			4月23日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	
	牛肉の甘酢炒め	豚肉としめじの生姜バター風味	オムレツイタリアンソース	肉団子と白菜の煮物	大根と鶏肉のマーガリン風味	肉団子と白菜の煮物	大根と鶏肉のマーガリン風味	肉団子と白菜の煮物	大根と鶏肉のマーガリン風味	肉団子と白菜の煮物	大根と鶏肉のマーガリン風味	肉団子と白菜の煮物	大根と鶏肉のマーガリン風味	肉団子と白菜の煮物	
	麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	
	ひじき煮	人参しりしり	菜の花とベーコンのパスタ	れんこんと人参の甘露煮	れんこんと人参の甘露煮	れんこんと人参の甘露煮	れんこんと人参の甘露煮	れんこんと人参の甘露煮	れんこんと人参の甘露煮	れんこんと人参の甘露煮	れんこんと人参の甘露煮	れんこんと人参の甘露煮	れんこんと人参の甘露煮	れんこんと人参の甘露煮	
	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	
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	
栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
179kcal	179kcal	179kcal	153kcal	153kcal	153kcal	203kcal	203kcal	203kcal	168kcal	168kcal	168kcal	142kcal	142kcal	142kcal	
6.3g	6.3g	6.3g	7.0g	7.0g	7.0g	9.4g	9.4g	9.4g	6.4g	6.4g	6.4g	5.9g	5.9g	5.9g	
10.2g	10.2g	10.2g	9.2g	9.2g	9.2g	7.9g	7.9g	7.9g	8.5g	8.5g	8.5g	6.7g	6.7g	6.7g	
15.0g	15.0g	15.0g	9.1g	9.1g	9.1g	23.6g	23.6g	23.6g	17.4g	17.4g	17.4g	15.2g	15.2g	15.2g	
600mg	600mg	600mg	564mg	564mg	564mg	662mg	662mg	662mg	663mg	663mg	663mg	518mg	518mg	518mg	
1.5g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.3g	1.3g	1.3g	
昼 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	
	メバルのバジルオリーブ焼	えび団子の炊き合せ	アジのみりん焼	花野菜と鶏肉のバジル炒め	花野菜と鶏肉のバジル炒め	大豆とごぼうの煮物	大豆とごぼうの煮物	大豆とごぼうの煮物	大豆とごぼうの煮物	大豆とごぼうの煮物	大豆とごぼうの煮物	大豆とごぼうの煮物	大豆とごぼうの煮物	大豆とごぼうの煮物	
	卵乳麦	卵	麦	乳麦	乳麦	卵麦	卵麦	卵麦	乳麦	乳麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	ピーマンソテー	豚肉ときくらげの卵炒め	人参グラッセ	大豆とごぼうの煮物	大豆とごぼうの煮物	春菊のおかか和え	春菊のおかか和え	春菊のおかか和え	春菊のおかか和え	春菊のおかか和え	春菊のおかか和え	春菊のおかか和え	春菊のおかか和え	春菊のおかか和え	
	麦落	白花豆煮	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	卵麦	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	
栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
254kcal	254kcal	254kcal	329kcal	329kcal	329kcal	194kcal	194kcal	194kcal	232kcal	232kcal	232kcal	272kcal	272kcal	272kcal	
13.6g	13.6g	13.6g	15.3g	15.3g	15.3g	15.7g	15.7g	15.7g	15.1g	15.1g	15.1g	15.3g	15.3g	15.3g	
16.3g	16.3g	16.3g	15.5g	15.5g	15.5g	6.9g	6.9g	6.9g	12.4g	12.4g	12.4g	15.6g	15.6g	15.6g	
11.8g	11.8g	11.8g	30.5g	30.5g	30.5g	17.1g	17.1g	17.1g	17.3g	17.3g	17.3g	15.1g	15.1g	15.1g	
702mg	702mg	702mg	619mg	619mg	619mg	871mg	871mg	871mg	771mg	771mg	771mg	850mg	850mg	850mg	
1.8g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.6g	2.2g	2.2g	2.2g	2.0g	2.0g	2.0g	2.2g	2.2g	2.2g	
夕 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	
	やわらかチキンのガーリックマト仕立て	赤魚の味噌焼	豚肉のおろし煮	ハムカツ	ハムカツ	ロールキャベツのトマト煮込み	ロールキャベツのトマト煮込み	ロールキャベツのトマト煮込み	ロールキャベツのトマト煮込み	ロールキャベツのトマト煮込み	ロールキャベツのトマト煮込み	ロールキャベツのトマト煮込み	ロールキャベツのトマト煮込み	ロールキャベツのトマト煮込み	
	乳麦	麦	麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	
	ブロッコリー	ふきのかつお煮	ひき肉と豆腐のうま煮	ミックスソテー	ミックスソテー	アスパラ	アスパラ	アスパラ	アスパラ	アスパラ	アスパラ	アスパラ	アスパラ	アスパラ	
	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	
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	
栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
216kcal	216kcal	216kcal	217kcal	217kcal	217kcal	327kcal	327kcal	327kcal	305kcal	305kcal	305kcal	229kcal	229kcal	229kcal	
11.4g	11.4g	11.4g	10.8g	10.8g	10.8g	13.4g	13.4g	13.4g	4.8g	4.8g	4.8g	8.8g	8.8g	8.8g	
10.1g	10.1g	10.1g	9.6g	9.6g	9.6g	23.0g	23.0g	23.0g	15.0g	15.0g	15.0g	14.8g	14.8g	14.8g	
20.2g	20.2g	20.2g	22.2g	22.2g	22.2g	13.8g	13.8g	13.8g	38.1g	38.1g	38.1g	16.3g	16.3g	16.3g	
767mg	767mg	767mg	905mg	905mg	905mg	838mg	838mg	838mg	420mg	420mg	420mg	849mg	849mg	849mg	
2.0g	2.0g	2.0g	2.3g	2.3g	2.3g	2.1g	2.1g	2.1g	1.1g	1.1g	1.1g	2.2g	2.2g	2.2g	
合 計	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
	649kcal	649kcal	649kcal	699kcal	699kcal	699kcal	724kcal	724kcal	724kcal	705kcal	705kcal	705kcal	643kcal	643kcal	
	31.3g	31.3g	31.3g	33.1g	33.1g	33.1g	38.5g	38.5g	38.5g	26.3g	26.3g	26.3g	30.0g	30.0g	
	36.6g	36.6g	36.6g	34.3g	34.3g	34.3g	37.8g	37.8g	37.8g	35.9g	35.9g	35.9g	37.1g	37.1g	
	47.0g	47.0g	47.0g	61.8g	61.8g	61.8g	54.5g	54.5g	54.5g	72.8g	72.8g	72.8g	46.6g	46.6g	
	2069mg	2069mg	2069mg	2088mg	2088mg	2088mg	2371mg	2371mg	2371mg	1854mg	1854mg	1854mg	2217mg	2217mg	
5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	6.0g	6.0g	6.0g	4.8g	4.8g	4.8g	5.7g	5.7g		

★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

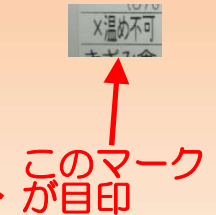


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。