

「やわらか普通食」 週間献立表

		4月26日(月)			4月27日(火)			4月28日(水)			4月29日(木)			4月30日(金)						
朝 食	★やわらかごはん180g ツナの玉子とじ カリフラワーとウィンナーのカレー炒め 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦	鶏肉のすき焼煮 竹輪のごま炒め 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 和風ポトフ さつま芋の炒り煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 高野豆腐インゲン煮 ふきの含め煮 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 菜の花と牛肉の煮物 白菜のスープ煮 金時豆煮 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー			
	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット			
	98kcal	379kcal	176kcal	449kcal	128kcal	395kcal	80kcal	356kcal	233kcal	498kcal	230kcal	496kcal	262kcal	528kcal	298kcal	572kcal	215kcal	493kcal	257kcal	526kcal
	5.0g	11.5g	10.2g	16.4g	3.1g	8.7g	5.3g	11.7g	10.2g	15.9g	11.5g	17.2g	12.2g	18.0g	15.6g	21.8g	15.4g	21.4g	9.1g	15.2g
	5.7g	7.4g	7.1g	8.1g	4.0g	4.9g	2.2g	3.9g	11.4g	12.3g	13.0g	13.9g	15.6g	16.5g	17.6g	18.6g	10.3g	11.2g	13.6g	14.6g
	7.2g	64.5g	17.5g	74.7g	21.0g	77.4g	9.7g	66.1g	21.3g	77.6g	17.6g	73.9g	18.4g	74.8g	17.7g	75.3g	16.0g	75.1g	25.6g	82.1g
	528mg	969mg	739mg	1182mg	454mg	898mg	638mg	1106mg	406mg	867mg	855mg	1298mg	838mg	1280mg	848mg	1290mg	755mg	1197mg	1242mg	1685mg
1.3g	2.5g	1.9g	3.0g	1.2g	2.3g	1.6g	2.8g	1.0g	2.2g	2.2g	3.3g	2.1g	3.3g	2.2g	3.3g	1.9g	3.0g	3.2g	4.3g	
昼 食	★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 野菜炒め オクラのごま和え ★味噌汁	麦落 卵麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚の四川風ソース オニオンソテー 切干とインゲンの煮物 和風マヨネーズ和え ★味噌汁	麦落 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 彩り八宝菜 牛肉のきんぴら 鶏そぼろと大豆の煮物 ★味噌汁	乳麦えか 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 アスパラ キャベツと豚肉のカキソース炒め 菜の花のごま味噌和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 大根とベーコンの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦落 麦	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー			
	230kcal	496kcal	262kcal	528kcal	298kcal	572kcal	215kcal	493kcal	257kcal	526kcal	273kcal	540kcal	207kcal	477kcal	290kcal	556kcal	352kcal	622kcal	247kcal	521kcal
	11.5g	17.2g	12.2g	18.0g	15.6g	21.8g	15.4g	21.4g	9.1g	15.2g	14.0g	19.6g	12.7g	18.5g	17.4g	23.1g	14.1g	20.0g	14.6g	20.9g
	13.0g	13.9g	15.6g	16.5g	17.6g	18.6g	10.3g	11.2g	13.6g	14.6g	14.9g	15.8g	7.8g	8.7g	14.4g	15.3g	19.0g	19.9g	13.4g	14.4g
	17.6g	73.9g	18.4g	74.8g	17.7g	75.3g	16.0g	75.1g	25.6g	82.1g	22.1g	78.6g	18.4g	75.4g	21.4g	77.8g	31.4g	88.6g	16.5g	74.1g
	855mg	1298mg	838mg	1280mg	848mg	1290mg	755mg	1197mg	1242mg	1685mg	838mg	1281mg	869mg	1310mg	673mg	1135mg	860mg	1301mg	763mg	1205mg
	2.2g	3.3g	2.1g	3.3g	2.2g	3.3g	1.9g	3.0g	3.2g	4.3g	2.1g	3.3g	2.2g	3.3g	1.7g	2.9g	2.2g	3.3g	1.9g	3.1g
夕 食	★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と小松菜の煮物 ポテトマサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ スナッフえんどう ホイコーロー 春菊のおひたし ★味噌汁	乳麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g カレーの竜田揚 オクラのペペロンチーノ 豚肉と大根の煮物 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 和風唐揚げ バジルスパ 法蓮草と油揚げの煮物 れんこんサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g プリのごま焼 人参グラッセ 若竹煮 黒オリーブとツナのポテトサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵麦 麦	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー			
	273kcal	540kcal	207kcal	477kcal	290kcal	556kcal	352kcal	622kcal	247kcal	521kcal	273kcal	540kcal	207kcal	477kcal	290kcal	556kcal	352kcal	622kcal	247kcal	521kcal
	14.0g	19.6g	12.7g	18.5g	17.4g	23.1g	14.1g	20.0g	14.6g	20.9g	14.9g	15.8g	7.8g	8.7g	14.4g	15.3g	19.0g	19.9g	13.4g	14.4g
	22.1g	78.6g	18.4g	75.4g	21.4g	77.8g	31.4g	88.6g	16.5g	74.1g	22.1g	78.6g	18.4g	75.4g	21.4g	77.8g	31.4g	88.6g	16.5g	74.1g
	838mg	1281mg	869mg	1310mg	673mg	1135mg	860mg	1301mg	763mg	1205mg	838mg	1281mg	869mg	1310mg	673mg	1135mg	860mg	1301mg	763mg	1205mg
	2.1g	3.3g	2.2g	3.3g	1.7g	2.9g	2.2g	3.3g	1.9g	3.1g	2.1g	3.3g	2.2g	3.3g	1.7g	2.9g	2.2g	3.3g	1.9g	3.1g
	601kcal	1415kcal	645kcal	1454kcal	716kcal	1523kcal	647kcal	1471kcal	737kcal	1545kcal	601kcal	1415kcal	645kcal	1454kcal	716kcal	1523kcal	647kcal	1471kcal	737kcal	1545kcal
30.5g	48.3g	35.1g	52.9g	36.1g	53.6g	34.8g	53.1g	33.9g	52.0g	33.6g	37.1g	30.5g	33.3g	36.0g	38.8g	31.5g	35.0g	38.4g	41.3g	
46.9g	217.0g	54.3g	224.9g	60.1g	230.5g	57.1g	229.8g	63.4g	233.8g	46.9g	217.0g	54.3g	224.9g	60.1g	230.5g	57.1g	229.8g	63.4g	233.8g	
2221mg	3548mg	2446mg	3772mg	1975mg	3323mg	2253mg	3604mg	2411mg	3757mg	2221mg	3548mg	2446mg	3772mg	1975mg	3323mg	2253mg	3604mg	2411mg	3757mg	
5.6g	9.1g	6.2g	9.6g	5.1g	8.5g	5.7g	9.1g	6.1g	9.6g	5.6g	9.1g	6.2g	9.6g	5.1g	8.5g	5.7g	9.1g	6.1g	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

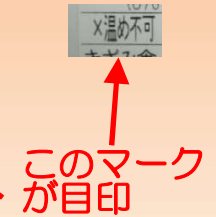


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。