

「やわらか普通食」 週間献立表

	5月3日(月)			5月4日(火)			5月5日(水)			5月6日(木)			5月7日(金)																	
朝 食	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん スープキャベツ ごぼうのごま酢和え ★味噌汁			卵麦 乳麦 麦 麦			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生煮 大根と椎茸の煮物 中華サラダ ★味噌汁			麦 麦 乳麦 麦 麦			★やわらかごはん180g チーズオムレツ 菜の花とベーコンの Pasta インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁			卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 竹輪と菜の花の煮物 若芽の酢の物 ★味噌汁			乳麦 麦 麦 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	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	152kcal	426kcal	エネルギー	エネルギー	165kcal	431kcal	エネルギー	エネルギー	123kcal	390kcal	エネルギー	エネルギー	192kcal	458kcal	エネルギー	エネルギー	101kcal	374kcal										
	蛋白質	蛋白質	4.9g	11.3g	蛋白質	蛋白質	9.6g	15.3g	蛋白質	蛋白質	8.4g	14.2g	蛋白質	蛋白質	8.4g	14.1g	蛋白質	蛋白質	6.4g	12.5g										
	脂質	脂質	8.4g	9.4g	脂質	脂質	6.9g	7.8g	脂質	脂質	5.1g	6.0g	脂質	脂質	10.4g	11.3g	脂質	脂質	3.3g	4.3g										
	炭水化物	炭水化物	15.2g	72.6g	炭水化物	炭水化物	16.2g	72.6g	炭水化物	炭水化物	11.5g	68.0g	炭水化物	炭水化物	16.8g	73.1g	炭水化物	炭水化物	12.8g	70.1g										
	ナトリウム	ナトリウム	883mg	1327mg	ナトリウム	ナトリウム	606mg	1068mg	ナトリウム	ナトリウム	772mg	1214mg	ナトリウム	ナトリウム	636mg	1079mg	ナトリウム	ナトリウム	473mg	915mg										
塩分	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.7g	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	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.3g											
昼 食	★やわらかごはん180g ホッケの磯辺焼 人参のきんぴら ベーコンと野菜のソテー 青菜のわさび和え ★味噌汁			麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 麦			★やわらかごはん180g えびカツ インゲンソテー きんぴら キャベツと煮鶏のおかかドレッシング ★味噌汁			麦え 乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦			★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 ジャガ芋ソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 ミックスマカロニサラダ ★味噌汁			乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦			★やわらかごはん180g 白身魚の味噌煮 菜の花 豆腐としめじのとろみ煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁			和風煮込みハンバーグ ブロッコリー 野菜炒め 南瓜サラダ ★味噌汁			乳麦 卵麦 卵乳麦 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	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	233kcal	500kcal	エネルギー	エネルギー	229kcal	507kcal	エネルギー	エネルギー	359kcal	627kcal	エネルギー	エネルギー	140kcal	421kcal	エネルギー	エネルギー	254kcal	521kcal										
	蛋白質	蛋白質	14.2g	20.0g	蛋白質	蛋白質	9.9g	15.9g	蛋白質	蛋白質	14.0g	19.9g	蛋白質	蛋白質	14.2g	20.7g	蛋白質	蛋白質	8.2g	14.1g										
	脂質	脂質	11.7g	12.6g	脂質	脂質	11.3g	12.2g	脂質	脂質	24.5g	25.4g	脂質	脂質	1.4g	3.1g	脂質	脂質	12.2g	13.1g										
	炭水化物	炭水化物	17.6g	74.3g	炭水化物	炭水化物	22.6g	81.5g	炭水化物	炭水化物	17.7g	74.3g	炭水化物	炭水化物	18.0g	75.3g	炭水化物	炭水化物	25.1g	81.4g										
	ナトリウム	ナトリウム	944mg	1386mg	ナトリウム	ナトリウム	737mg	1179mg	ナトリウム	ナトリウム	652mg	1097mg	ナトリウム	ナトリウム	903mg	1344mg	ナトリウム	ナトリウム	936mg	1380mg										
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g											
夕 食	★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み キヌサヤ 麩とえのきのさつと煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁			麦 麦 卵 卵乳麦 麦			★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 スナッフえんどう 豚肉ときくらげの卵炒め オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁			乳麦 麦 麦 麦 麦			★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麩の野菜あんかけ 菜の花ときこの和え物 ★味噌汁			麦 麦 麦 卵乳麦 麦			★やわらかごはん180g 牛焼肉炒め 大豆と人参の煮物 春菊のおかか和え ★味噌汁			麦 麦 卵乳麦 麦			★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ ミックスソテー ナスと麩の炒め煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			麦 乳麦 麦 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	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	317kcal	588kcal	エネルギー	エネルギー	278kcal	544kcal	エネルギー	エネルギー	184kcal	454kcal	エネルギー	エネルギー	342kcal	607kcal	エネルギー	エネルギー	263kcal	542kcal										
	蛋白質	蛋白質	13.7g	19.4g	蛋白質	蛋白質	12.8g	18.6g	蛋白質	蛋白質	9.4g	15.2g	蛋白質	蛋白質	17.5g	23.2g	蛋白質	蛋白質	12.7g	18.7g										
	脂質	脂質	20.1g	21.0g	脂質	脂質	17.0g	17.9g	脂質	脂質	8.1g	9.0g	脂質	脂質	21.5g	22.4g	脂質	脂質	13.3g	14.2g										
	炭水化物	炭水化物	18.9g	76.2g	炭水化物	炭水化物	18.2g	74.5g	炭水化物	炭水化物	19.7g	76.9g	炭水化物	炭水化物	19.3g	75.6g	炭水化物	炭水化物	21.2g	80.3g										
	ナトリウム	ナトリウム	601mg	1043mg	ナトリウム	ナトリウム	711mg	1154mg	ナトリウム	ナトリウム	874mg	1315mg	ナトリウム	ナトリウム	673mg	1161mg	ナトリウム	ナトリウム	667mg	1111mg										
塩分	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g											
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	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	702kcal	1514kcal	エネルギー	エネルギー	672kcal	1482kcal	エネルギー	エネルギー	666kcal	1471kcal	エネルギー	エネルギー	674kcal	1486kcal	エネルギー	エネルギー	618kcal	1437kcal										
	蛋白質	蛋白質	32.8g	50.7g	蛋白質	蛋白質	32.3g	49.8g	蛋白質	蛋白質	31.8g	49.3g	蛋白質	蛋白質	40.1g	58.0g	蛋白質	蛋白質	27.3g	45.3g										
	脂質	脂質	40.2g	43.0g	脂質	脂質	35.2g	37.9g	脂質	脂質	37.7g	40.4g	脂質	脂質	33.3g	36.8g	脂質	脂質	28.8g	31.6g										
	炭水化物	炭水化物	51.7g	223.1g	炭水化物	炭水化物	57.0g	228.6g	炭水化物	炭水化物	48.9g	219.2g	炭水化物	炭水化物	54.1g	224.0g	炭水化物	炭水化物	59.1g	231.8g										
	ナトリウム	ナトリウム	2428mg	3756mg	ナトリウム	ナトリウム	2054mg	3401mg	ナトリウム	ナトリウム	2298mg	3626mg	ナトリウム	ナトリウム	2212mg	3584mg	ナトリウム	ナトリウム	2076mg	3406mg										
	塩分	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	8.6g										

★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

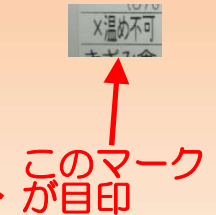


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。