

「やわらか普通食」 週間献立表

		5月17日(月)			5月18日(火)			5月19日(水)			5月20日(木)			5月21日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	乳麦 卵麦 麦落 麦	フルセット	★やわらかごはん180g 肉詰いなり煮 大根とひじきの煮物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	卵麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g じゃが芋デミグラスソース スープキャベツ コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 乳麦か 麦	フルセット	★やわらかごはん180g 鶏大豆 三色和え きのこの佃煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g しめじの中華玉子とじ マカロニトマト炒め キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	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	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	170kcal	436kcal	エネルギー	97kcal	367kcal	エネルギー	146kcal	415kcal	エネルギー	181kcal	449kcal	エネルギー	182kcal	461kcal
	蛋白質	蛋白質	6.6g	12.3g	蛋白質	5.2g	11.0g	蛋白質	5.9g	12.0g	蛋白質	10.2g	16.1g	蛋白質	6.2g	12.2g
	脂質	脂質	9.2g	10.1g	脂質	4.0g	4.9g	脂質	6.1g	7.1g	脂質	7.0g	7.9g	脂質	9.8g	10.7g
	炭水化物	炭水化物	13.6g	69.9g	炭水化物	11.2g	68.2g	炭水化物	18.1g	74.8g	炭水化物	18.6g	75.2g	炭水化物	18.5g	77.6g
	ナトリウム	ナトリウム	590mg	1060mg	ナトリウム	596mg	1037mg	ナトリウム	509mg	952mg	ナトリウム	550mg	995mg	ナトリウム	851mg	1295mg
塩分	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
昼 食	★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 金時豆煮 ブロッコリーのサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 菜の花 豚肉とごぼうの甘辛煮 ポテトサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g ハニーマスタードチキン オニオンソテー 菜の花のツナ炒め スパゲティサラダ ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g アジのみりん焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉と大根の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g えび団子の炊き合せ ふきと人参の甘露煮 たたきごぼう ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	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	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	316kcal	594kcal	エネルギー	286kcal	559kcal	エネルギー	339kcal	605kcal	エネルギー	201kcal	477kcal	エネルギー	158kcal	425kcal
	蛋白質	蛋白質	13.4g	20.0g	蛋白質	16.1g	22.3g	蛋白質	15.3g	21.0g	蛋白質	17.0g	23.4g	蛋白質	7.3g	13.1g
	脂質	脂質	16.5g	18.2g	脂質	15.2g	16.2g	脂質	21.2g	22.1g	脂質	7.6g	9.3g	脂質	6.2g	7.1g
	炭水化物	炭水化物	27.1g	83.7g	炭水化物	20.6g	77.8g	炭水化物	21.6g	78.0g	炭水化物	15.3g	71.5g	炭水化物	18.1g	74.8g
	ナトリウム	ナトリウム	709mg	1153mg	ナトリウム	718mg	1161mg	ナトリウム	918mg	1387mg	ナトリウム	806mg	1247mg	ナトリウム	896mg	1338mg
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
夕 食	★やわらかごはん180g サワラの梅タレ焼 人参のきんぴら 豆腐の柚子あんかけ バンバンジーサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 乳麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g カルビ丼の具 竹の子と人参のおかか煮 春菊のごま味噌和え ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g ホッケの磯辺焼 ふきのきんぴら 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★すまし汁	麦 麦 麦 卵麦	フルセット	★やわらかごはん180g キャベツメンチ ミックソテー ぜんまい煮 かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーメイド煮 スナッペンどう 春菊と豚肉の炒め物 野菜の三杯酢 ★味噌汁	麦 麦落 麦 麦	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	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	199kcal	465kcal	エネルギー	328kcal	608kcal	エネルギー	154kcal	425kcal	エネルギー	282kcal	555kcal	エネルギー	259kcal	529kcal
	蛋白質	蛋白質	16.5g	22.2g	蛋白質	13.5g	19.6g	蛋白質	14.8g	20.6g	蛋白質	6.7g	12.8g	蛋白質	14.5g	20.3g
	脂質	脂質	8.2g	9.1g	脂質	19.1g	20.0g	脂質	4.5g	5.9g	脂質	14.0g	15.0g	脂質	14.1g	15.0g
	炭水化物	炭水化物	13.2g	69.6g	炭水化物	25.6g	85.1g	炭水化物	14.7g	70.9g	炭水化物	31.4g	88.7g	炭水化物	17.3g	74.5g
	ナトリウム	ナトリウム	854mg	1296mg	ナトリウム	1305mg	1748mg	ナトリウム	1061mg	1469mg	ナトリウム	626mg	1068mg	ナトリウム	653mg	1121mg
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	3.3g	4.4g	食塩相当量	2.7g	3.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.9g	
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	685kcal	1495kcal	エネルギー	711kcal	1534kcal	エネルギー	639kcal	1445kcal	エネルギー	664kcal	1481kcal	エネルギー	599kcal	1415kcal
	蛋白質	蛋白質	36.5g	54.5g	蛋白質	34.8g	52.9g	蛋白質	36.0g	53.6g	蛋白質	33.9g	52.3g	蛋白質	28.0g	45.6g
	脂質	脂質	33.9g	37.4g	脂質	38.3g	41.1g	脂質	31.8g	35.1g	脂質	28.6g	32.2g	脂質	30.1g	32.8g
	炭水化物	炭水化物	53.9g	223.2g	炭水化物	57.4g	231.1g	炭水化物	54.4g	223.7g	炭水化物	65.3g	235.4g	炭水化物	53.9g	226.9g
	ナトリウム	ナトリウム	2153mg	3509mg	ナトリウム	2619mg	3946mg	ナトリウム	2488mg	3808mg	ナトリウム	1982mg	3310mg	ナトリウム	2400mg	3754mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	6.6g	10.0g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	6.2g	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

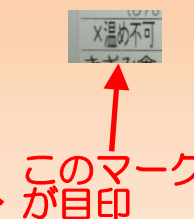


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。