

「やわらか普通食」 週間献立表

	5月24日(月)			5月25日(火)			5月26日(水)			5月27日(木)			5月28日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g がんと白菜の煮物 竹輪のごま炒め 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 高野豆腐インゲン煮 麩とえのきのさっと煮 もずくの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース スパソテー ハムの和風サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじき煮 春菊のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ブロッコリーの煮物 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁							
	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	221kcal	499kcal	エネルギー	エネルギー	92kcal	364kcal	エネルギー	エネルギー	251kcal	520kcal	エネルギー	エネルギー	117kcal	397kcal	エネルギー	エネルギー	140kcal	407kcal
	蛋白質	蛋白質	12.2g	18.2g	蛋白質	蛋白質	5.6g	11.8g	蛋白質	蛋白質	8.5g	14.6g	蛋白質	蛋白質	6.5g	12.6g	蛋白質	蛋白質	7.4g	13.0g
	脂質	脂質	11.6g	12.5g	脂質	脂質	3.0g	4.0g	脂質	脂質	13.5g	14.5g	脂質	脂質	5.6g	6.5g	脂質	脂質	7.8g	8.7g
	炭水化物	炭水化物	16.6g	75.5g	炭水化物	炭水化物	10.7g	67.9g	炭水化物	炭水化物	22.3g	79.0g	炭水化物	炭水化物	10.5g	70.0g	炭水化物	炭水化物	12.0g	68.4g
	ナトリウム	ナトリウム	877mg	1319mg	ナトリウム	ナトリウム	490mg	931mg	ナトリウム	ナトリウム	653mg	1123mg	ナトリウム	ナトリウム	613mg	1056mg	ナトリウム	ナトリウム	672mg	1116mg
塩分	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	
昼 食	★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め ひき肉と里芋の味噌煮 大根の甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 油揚げと菜の花の煮物 春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g さわら南蛮焼 人参のきんぴら 菜の花のクリーム煮 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のごまたれ煮 人参グラッセ 麩の野菜あんかけ 和風マヨネーズ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g カレイの甘酢野菜あんかけ 法蓮草と油揚げの煮物 パスタのサラダ ★味噌汁							
	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	219kcal	491kcal	エネルギー	エネルギー	352kcal	631kcal	エネルギー	エネルギー	238kcal	505kcal	エネルギー	エネルギー	294kcal	577kcal	エネルギー	エネルギー	335kcal	601kcal
	蛋白質	蛋白質	11.8g	17.8g	蛋白質	蛋白質	13.7g	19.6g	蛋白質	蛋白質	15.6g	21.4g	蛋白質	蛋白質	11.9g	18.8g	蛋白質	蛋白質	17.3g	23.0g
	脂質	脂質	10.0g	10.9g	脂質	脂質	23.8g	24.7g	脂質	脂質	13.2g	14.1g	脂質	脂質	18.9g	20.7g	脂質	脂質	18.8g	19.7g
	炭水化物	炭水化物	19.5g	76.9g	炭水化物	炭水化物	19.1g	78.3g	炭水化物	炭水化物	14.9g	71.6g	炭水化物	炭水化物	18.1g	75.4g	炭水化物	炭水化物	23.8g	80.2g
	ナトリウム	ナトリウム	612mg	1056mg	ナトリウム	ナトリウム	760mg	1203mg	ナトリウム	ナトリウム	953mg	1415mg	ナトリウム	ナトリウム	748mg	1189mg	ナトリウム	ナトリウム	701mg	1170mg
塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	
夕 食	★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん さつま芋の炒り煮 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 ピーマンソテー ひじきと挽肉の炒め煮 法蓮草ときこのおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 大豆と椎茸の煮物 若芽の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚のみぞれ煮 スナップえんどう 野菜の味噌風味 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー 大根とベーコンの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁							
	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	210kcal	477kcal	エネルギー	エネルギー	165kcal	443kcal	エネルギー	エネルギー	203kcal	474kcal	エネルギー	エネルギー	162kcal	428kcal	エネルギー	エネルギー	226kcal	491kcal
	蛋白質	蛋白質	5.5g	11.1g	蛋白質	蛋白質	15.4g	21.9g	蛋白質	蛋白質	12.4g	18.1g	蛋白質	蛋白質	11.5g	17.2g	蛋白質	蛋白質	7.9g	13.7g
	脂質	脂質	10.9g	11.8g	脂質	脂質	6.6g	8.3g	脂質	脂質	7.1g	8.0g	脂質	脂質	4.9g	5.8g	脂質	脂質	11.9g	12.8g
	炭水化物	炭水化物	23.1g	79.6g	炭水化物	炭水化物	11.2g	68.0g	炭水化物	炭水化物	24.1g	81.4g	炭水化物	炭水化物	15.4g	71.6g	炭水化物	炭水化物	21.9g	78.2g
	ナトリウム	ナトリウム	712mg	1155mg	ナトリウム	ナトリウム	833mg	1275mg	ナトリウム	ナトリウム	839mg	1281mg	ナトリウム	ナトリウム	666mg	1108mg	ナトリウム	ナトリウム	1002mg	1463mg
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.7g	
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				
	エネルギー	エネルギー	650kcal	1467kcal	エネルギー	エネルギー	609kcal	1438kcal	エネルギー	エネルギー	692kcal	1499kcal	エネルギー	エネルギー	573kcal	1402kcal	エネルギー	エネルギー	701kcal	1499kcal
	蛋白質	蛋白質	29.5g	47.1g	蛋白質	蛋白質	34.7g	53.3g	蛋白質	蛋白質	36.5g	54.1g	蛋白質	蛋白質	29.9g	48.6g	蛋白質	蛋白質	32.6g	49.7g
	脂質	脂質	32.5g	35.2g	脂質	脂質	33.4g	37.0g	脂質	脂質	33.8g	36.6g	脂質	脂質	29.4g	33.0g	脂質	脂質	38.5g	41.2g
	炭水化物	炭水化物	59.2g	232.0g	炭水化物	炭水化物	41.0g	214.2g	炭水化物	炭水化物	61.3g	232.0g	炭水化物	炭水化物	44.0g	217.0g	炭水化物	炭水化物	57.7g	226.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2201mg	3530mg	ナトリウム	ナトリウム	2083mg	3409mg	ナトリウム	ナトリウム	2445mg	3819mg	ナトリウム	ナトリウム	2027mg	3353mg	ナトリウム	ナトリウム	2375mg	3749mg
	塩分	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	食塩相当量	6.2g	9.8g	食塩相当量	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.5g

★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

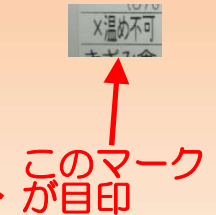


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。