

「やわらか普通食」 週間献立表

	5月31日(月)			6月1日(火)			6月2日(水)			6月3日(木)			6月4日(金)					
朝 食	★やわらかごはん180g ツナの玉子とじ 白菜のスープ煮 マッシュポテト ★味噌汁			卵乳麦 乳麦 乳麦 麦			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん ナスの油炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁			卵麦 麦 麦 麦			★やわらかごはん180g 鶏肉のすき焼煮 なめこと若芽のサッと煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			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		
	エネルギー	エネルギー	113kcal	394kcal	エネルギー	エネルギー	169kcal	438kcal	エネルギー	エネルギー	104kcal	383kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	443kcal		
	蛋白質	蛋白質	4.9g	11.4g	蛋白質	蛋白質	6.7g	12.8g	蛋白質	蛋白質	6.0g	11.9g	蛋白質	蛋白質	5.4g	11.3g		
	脂質	脂質	5.1g	6.8g	脂質	脂質	10.5g	11.5g	脂質	脂質	4.2g	5.1g	脂質	脂質	12.5g	13.4g		
	炭水化物	炭水化物	11.9g	69.2g	炭水化物	炭水化物	10.6g	67.3g	炭水化物	炭水化物	10.7g	69.9g	炭水化物	炭水化物	10.3g	66.8g		
	ナトリウム	ナトリウム	407mg	848mg	ナトリウム	ナトリウム	805mg	1248mg	ナトリウム	ナトリウム	672mg	1115mg	ナトリウム	ナトリウム	586mg	1030mg		
塩分	食塩相当量	1.0g	2.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.6g			
昼 食	★やわらかごはん180g 和風唐揚げ ピーマンのおかか和え ひじきと大豆の煮物 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁			麦 ホッケの照焼 アスパラ インゲンと豚肉のトマト炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 白菜の煮びたし コーンサラダ ★味噌汁			乳麦 麦 卵乳麦 麦			★やわらかごはん180g アジの昆布醤油焼 人参のきんぴら 厚揚げとふきの煮物 オクラのごま和え ★味噌汁			麦 麦 乳麦 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		
	エネルギー	エネルギー	286kcal	552kcal	エネルギー	エネルギー	183kcal	456kcal	エネルギー	エネルギー	279kcal	553kcal	エネルギー	エネルギー	169kcal	447kcal		
	蛋白質	蛋白質	15.5g	21.2g	蛋白質	蛋白質	16.3g	22.3g	蛋白質	蛋白質	13.2g	19.4g	蛋白質	蛋白質	13.8g	19.8g		
	脂質	脂質	13.2g	14.1g	脂質	脂質	5.6g	6.6g	脂質	脂質	17.1g	18.1g	脂質	脂質	6.0g	6.9g		
	炭水化物	炭水化物	28.1g	84.5g	炭水化物	炭水化物	18.0g	75.3g	炭水化物	炭水化物	18.5g	76.1g	炭水化物	炭水化物	15.4g	74.5g		
	ナトリウム	ナトリウム	951mg	1413mg	ナトリウム	ナトリウム	849mg	1291mg	ナトリウム	ナトリウム	742mg	1185mg	ナトリウム	ナトリウム	1035mg	1477mg		
塩分	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.6g	3.8g			
夕 食	★やわらかごはん180g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ 切干大根煮 白菜と若芽のナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 野菜のおろし煮 春雨フルーツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚の味噌煮 菜の花 れんこんと人参の甘露煮 マカロニサラダ ★味噌汁			乳麦 麦 卵乳麦 麦			★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 鶏肉と野菜の中華炒め 南瓜サラダ ★味噌汁			卵乳麦 卵麦落 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		
	エネルギー	エネルギー	263kcal	530kcal	エネルギー	エネルギー	246kcal	516kcal	エネルギー	エネルギー	235kcal	512kcal	エネルギー	エネルギー	237kcal	514kcal		
	蛋白質	蛋白質	11.5g	17.4g	蛋白質	蛋白質	8.2g	14.1g	蛋白質	蛋白質	14.5g	20.9g	蛋白質	蛋白質	8.8g	15.1g		
	脂質	脂質	18.0g	18.9g	脂質	脂質	15.5g	16.4g	脂質	脂質	9.0g	10.7g	脂質	脂質	11.9g	12.9g		
	炭水化物	炭水化物	13.1g	69.4g	炭水化物	炭水化物	19.6g	76.8g	炭水化物	炭水化物	24.2g	80.6g	炭水化物	炭水化物	23.6g	81.7g		
	ナトリウム	ナトリウム	1012mg	1456mg	ナトリウム	ナトリウム	799mg	1240mg	ナトリウム	ナトリウム	776mg	1219mg	ナトリウム	ナトリウム	974mg	1415mg		
塩分	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g			
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	662kcal	1476kcal	エネルギー	エネルギー	598kcal	1410kcal	エネルギー	エネルギー	618kcal	1448kcal	エネルギー	エネルギー	582kcal	1404kcal		
	蛋白質	蛋白質	31.9g	50.0g	蛋白質	蛋白質	31.2g	49.2g	蛋白質	蛋白質	33.7g	52.2g	蛋白質	蛋白質	28.0g	46.2g		
	脂質	脂質	36.3g	39.8g	脂質	脂質	31.6g	34.5g	脂質	脂質	30.3g	33.9g	脂質	脂質	30.4g	33.2g		
	炭水化物	炭水化物	53.1g	223.1g	炭水化物	炭水化物	48.2g	219.4g	炭水化物	炭水化物	53.4g	226.6g	炭水化物	炭水化物	49.3g	223.0g		
	ナトリウム	ナトリウム	2370mg	3717mg	ナトリウム	ナトリウム	2453mg	3779mg	ナトリウム	ナトリウム	2190mg	3519mg	ナトリウム	ナトリウム	2595mg	3922mg		
	塩分	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	6.6g	10.0g		

★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

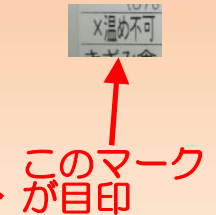


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。