

「やわらか普通食」 週間献立表

	6月7日(月)			6月8日(火)			6月9日(水)			6月10日(木)			6月11日(金)					
朝 食	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 カリフラワーの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵乳麦 厚焼玉子 卵麦 鶏ミンチと小松菜の煮物 麦 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 鶏肉と大豆の生姜煮 卵麦落 さつま揚げの味噌炒め 麦 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 高野豆腐と法蓮草の含め煮 乳麦 ぶきの含め煮 麦 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵乳麦 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 乳麦 菜の花のクリーム煮 卵麦 オクラのさっぱりオリーブ ★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	106kcal	376kcal	エネルギー	エネルギー	141kcal	408kcal	エネルギー	エネルギー	198kcal	466kcal	エネルギー	エネルギー	71kcal	344kcal	エネルギー	166kcal	432kcal
蛋白質	蛋白質	7.5g	13.3g	蛋白質	蛋白質	8.5g	14.3g	蛋白質	蛋白質	13.1g	19.0g	蛋白質	蛋白質	5.5g	11.7g	蛋白質	5.6g	11.3g
脂質	脂質	3.2g	4.1g	脂質	脂質	5.5g	6.4g	脂質	脂質	9.3g	10.2g	脂質	脂質	2.3g	3.3g	脂質	9.5g	10.4g
炭水化物	炭水化物	13.5g	70.5g	炭水化物	炭水化物	15.1g	71.8g	炭水化物	炭水化物	16.0g	72.5g	炭水化物	炭水化物	8.2g	65.5g	炭水化物	15.0g	71.3g
ナトリウム	ナトリウム	744mg	1185mg	ナトリウム	ナトリウム	685mg	1127mg	ナトリウム	ナトリウム	729mg	1175mg	ナトリウム	ナトリウム	725mg	1167mg	ナトリウム	657mg	1100mg
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g
昼 食	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 ふきのきんぴら ひき肉と里芋の味噌煮 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 ハーブチキンソテー 卵 オニオンソテー 乳麦 じゃが芋と人参のカレー炒め 卵麦 和風サラダ 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 ほっけ塩焼 卵 チンゲン菜ソテー 乳麦 油揚げの玉子とじ 卵麦 ゴボウのピリ辛サラダ 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 ハムカツ 乳麦 うま塩キャベツ 麦 豚肉と大根の煮物 麦 若芽と春雨のサラダ 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵乳麦 餃子・焼売セット 卵乳麦 中華うま煮 乳麦 バンバンジーサラダ 麦 ★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	227kcal	496kcal	エネルギー	エネルギー	257kcal	523kcal	エネルギー	エネルギー	219kcal	489kcal	エネルギー	エネルギー	321kcal	597kcal	エネルギー	235kcal	501kcal
蛋白質	蛋白質	14.3g	20.4g	蛋白質	蛋白質	11.5g	17.3g	蛋白質	蛋白質	13.8g	19.6g	蛋白質	蛋白質	9.5g	15.9g	蛋白質	11.4g	17.1g
脂質	脂質	10.9g	11.9g	脂質	脂質	13.9g	14.8g	脂質	脂質	13.0g	13.9g	脂質	脂質	18.7g	20.4g	脂質	9.2g	10.1g
炭水化物	炭水化物	18.2g	74.9g	炭水化物	炭水化物	20.4g	76.8g	炭水化物	炭水化物	10.1g	67.3g	炭水化物	炭水化物	28.7g	85.1g	炭水化物	26.0g	82.2g
ナトリウム	ナトリウム	845mg	1288mg	ナトリウム	ナトリウム	770mg	1212mg	ナトリウム	ナトリウム	701mg	1162mg	ナトリウム	ナトリウム	661mg	1129mg	ナトリウム	926mg	1368mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.4g	3.5g
夕 食	★やわらかごはん180g 牛焼肉炒め 竹の子と春雨の煮物 ポテの和風サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 鯖の磯辺焼き 麦 大根の甘酢漬 卵麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 卵麦 キャベツの塩昆布和え 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵麦 えび団子の炊き合せ 卵麦 菜の花のツナ炒め 卵麦 かぼちゃのオリーブサラダ 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦落 鶏肉の韓国風炒め 麦 豆腐としめじのとろみ煮 卵麦 青菜のマヨネーズ和え 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 プリのごま醤油焼 麦 人参のきんぴら 麦 牛肉と根菜の煮物 卵麦 コールスローサラダ 麦 ★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	360kcal	626kcal	エネルギー	エネルギー	242kcal	525kcal	エネルギー	エネルギー	258kcal	525kcal	エネルギー	エネルギー	265kcal	536kcal	エネルギー	306kcal	580kcal
蛋白質	蛋白質	12.1g	17.8g	蛋白質	蛋白質	13.8g	19.9g	蛋白質	蛋白質	11.8g	17.6g	蛋白質	蛋白質	13.4g	19.1g	蛋白質	14.7g	21.1g
脂質	脂質	23.4g	24.3g	脂質	脂質	15.5g	16.4g	脂質	脂質	14.5g	15.4g	脂質	脂質	16.1g	17.0g	脂質	19.7g	20.7g
炭水化物	炭水化物	24.4g	80.7g	炭水化物	炭水化物	12.0g	72.0g	炭水化物	炭水化物	21.2g	77.7g	炭水化物	炭水化物	16.8g	74.1g	炭水化物	16.0g	73.4g
ナトリウム	ナトリウム	864mg	1334mg	ナトリウム	ナトリウム	634mg	1076mg	ナトリウム	ナトリウム	963mg	1405mg	ナトリウム	ナトリウム	779mg	1221mg	ナトリウム	696mg	1140mg
塩分	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g
合 計	★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。																	
	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	693kcal	1498kcal	エネルギー	エネルギー	640kcal	1456kcal	エネルギー	エネルギー	675kcal	1480kcal	エネルギー	エネルギー	657kcal	1477kcal	エネルギー	707kcal	1513kcal
蛋白質	蛋白質	33.9g	51.5g	蛋白質	蛋白質	33.8g	51.5g	蛋白質	蛋白質	38.7g	56.2g	蛋白質	蛋白質	28.4g	46.7g	蛋白質	31.7g	49.5g
脂質	脂質	37.5g	40.3g	脂質	脂質	34.9g	37.6g	脂質	脂質	36.8g	39.5g	脂質	脂質	37.1g	40.7g	脂質	38.4g	41.2g
炭水化物	炭水化物	56.1g	226.1g	炭水化物	炭水化物	47.5g	220.6g	炭水化物	炭水化物	47.3g	217.5g	炭水化物	炭水化物	53.7g	224.7g	炭水化物	57.0g	226.9g
ナトリウム	ナトリウム	2453mg	3807mg	ナトリウム	ナトリウム	2089mg	3415mg	ナトリウム	ナトリウム	2393mg	3742mg	ナトリウム	ナトリウム	2165mg	3517mg	ナトリウム	2279mg	3608mg
塩分	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	5.9g	9.2g

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。