

「やわらか普通食」 週間献立表

	6月14日(月)			6月15日(火)			6月16日(水)			6月17日(木)			6月18日(金)																							
朝 食	★やわらかごはん180g	高野豆腐インゲン煮	三色炒め煮	根菜の柚子マリネ	★味噌汁	★やわらかごはん180g	ミートインオムレツ	菜の花とベーコンのパスタ	ブロッコリーのサラダ	★味噌汁	★やわらかごはん180g	厚揚げと白菜のとりみ煮	乳麦	人参しりしり	★味噌汁	★やわらかごはん180g	白身魚のしんじょう	卵麦	麦	卵麦	麦	★やわらかごはん180g	鶏肉と野菜の中華炒め	白花豆煮	一夜漬(白菜・小松菜)	★味噌汁	卵麦落	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	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	121kcal	393kcal	エネルギー	エネルギー	130kcal	409kcal	エネルギー	エネルギー	94kcal	368kcal	エネルギー	エネルギー	177kcal	454kcal	エネルギー	エネルギー	155kcal	426kcal																
	蛋白質	蛋白質	6.2g	12.1g	蛋白質	蛋白質	7.8g	13.7g	蛋白質	蛋白質	5.4g	11.7g	蛋白質	蛋白質	4.3g	10.7g	蛋白質	蛋白質	8.0g	13.7g																
	脂質	脂質	3.7g	4.6g	脂質	脂質	4.1g	5.0g	脂質	脂質	3.9g	4.9g	脂質	脂質	12.0g	13.7g	脂質	脂質	4.8g	5.7g																
	炭水化物	炭水化物	15.9g	73.5g	炭水化物	炭水化物	16.3g	75.5g	炭水化物	炭水化物	9.9g	67.5g	炭水化物	炭水化物	13.2g	69.7g	炭水化物	炭水化物	21.6g	78.9g																
	ナトリウム	ナトリウム	650mg	1092mg	ナトリウム	ナトリウム	563mg	1006mg	ナトリウム	ナトリウム	531mg	973mg	ナトリウム	ナトリウム	626mg	1068mg	ナトリウム	ナトリウム	571mg	1013mg																
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.6g																	
昼 食	★やわらかごはん180g	鶏の幽庵焼き	ミックスソテー	麩の野菜あんかけ	パスタのサラダ	★味噌汁	★枝豆ごはん	焼肉塩炒め	さつま揚げと小松菜の煮浸し	赤玉南瓜煮	★味噌汁	★やわらかごはん180g	鶏もも竜田揚げ	卵麦	ピーマンソテー	麦	野菜の味噌風味	春雨の中華和え	★味噌汁	★やわらかごはん180g	マイルドカレーのルー	ツナあっさり煮	キャベツの酢漬	★味噌汁	★やわらかごはん180g	鯖のごま焼き	麦	きのこソテー	麦	白菜と若布の煮物	麦	春菊のおひたし	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	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	354kcal	620kcal	エネルギー	エネルギー	289kcal	622kcal	エネルギー	エネルギー	273kcal	539kcal	エネルギー	エネルギー	261kcal	529kcal	エネルギー	エネルギー	230kcal	497kcal																
	蛋白質	蛋白質	13.9g	19.6g	蛋白質	蛋白質	12.9g	21.7g	蛋白質	蛋白質	12.5g	18.2g	蛋白質	蛋白質	7.6g	13.4g	蛋白質	蛋白質	12.4g	18.2g																
	脂質	脂質	20.4g	21.3g	脂質	脂質	16.9g	19.0g	脂質	脂質	11.7g	12.6g	脂質	脂質	14.1g	15.0g	脂質	脂質	15.2g	16.1g																
	炭水化物	炭水化物	24.1g	80.2g	炭水化物	炭水化物	20.0g	86.7g	炭水化物	炭水化物	30.1g	86.4g	炭水化物	炭水化物	26.5g	83.1g	炭水化物	炭水化物	11.8g	68.5g																
	ナトリウム	ナトリウム	708mg	1151mg	ナトリウム	ナトリウム	667mg	1454mg	ナトリウム	ナトリウム	896mg	1359mg	ナトリウム	ナトリウム	1108mg	1553mg	ナトリウム	ナトリウム	770mg	1239mg																
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.8g	4.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.2g																	
夕 食	★やわらかごはん180g	照焼ハンバーグ	キヌサヤ	油揚げと菜の花の煮物	ミックスポテトサラダ	★味噌汁	★やわらかごはん180g	カレーのスパイス揚	オクラのペペロンチーノ	切干大根煮	若芽の酢の物	★味噌汁	★やわらかごはん180g	豚肉のおろし煮	麦	きんぴられんこん	麦	法蓮草のごま和え	乳麦	★味噌汁	★やわらかごはん180g	サワラのエスカベッシュ	ナスと麩の炒め煮	麦	★味噌汁	★やわらかごはん180g	麻婆豆腐	麦落	スーパークャベツ	卵麦	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	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	256kcal	522kcal	エネルギー	エネルギー	273kcal	542kcal	エネルギー	エネルギー	295kcal	573kcal	エネルギー	エネルギー	217kcal	483kcal	エネルギー	エネルギー	241kcal	507kcal																
	蛋白質	蛋白質	10.7g	16.4g	蛋白質	蛋白質	15.5g	21.6g	蛋白質	蛋白質	11.2g	17.2g	蛋白質	蛋白質	15.4g	21.2g	蛋白質	蛋白質	9.2g	14.9g																
	脂質	脂質	12.2g	13.1g	脂質	脂質	13.2g	14.2g	脂質	脂質	18.9g	19.8g	脂質	脂質	9.8g	10.7g	脂質	脂質	15.2g	16.1g																
	炭水化物	炭水化物	23.4g	79.8g	炭水化物	炭水化物	24.3g	80.8g	炭水化物	炭水化物	19.2g	78.3g	炭水化物	炭水化物	13.8g	70.1g	炭水化物	炭水化物	17.3g	73.7g																
	ナトリウム	ナトリウム	837mg	1306mg	ナトリウム	ナトリウム	975mg	1418mg	ナトリウム	ナトリウム	966mg	1408mg	ナトリウム	ナトリウム	859mg	1302mg	ナトリウム	ナトリウム	893mg	1355mg																
塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	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	2.3g	3.4g																	
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	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	731kcal	1535kcal	エネルギー	エネルギー	692kcal	1573kcal	エネルギー	エネルギー	662kcal	1480kcal	エネルギー	エネルギー	655kcal	1466kcal	エネルギー	エネルギー	626kcal	1430kcal																
	蛋白質	蛋白質	30.8g	48.1g	蛋白質	蛋白質	36.2g	57.0g	蛋白質	蛋白質	29.1g	47.1g	蛋白質	蛋白質	27.3g	45.3g	蛋白質	蛋白質	29.6g	46.8g																
	脂質	脂質	36.3g	39.0g	脂質	脂質	34.2g	38.2g	脂質	脂質	34.5g	37.3g	脂質	脂質	35.9g	39.4g	脂質	脂質	35.2g	37.9g																
	炭水化物	炭水化物	63.4g	233.5g	炭水化物	炭水化物	60.6g	243.0g	炭水化物	炭水化物	59.2g	232.2g	炭水化物	炭水化物	53.5g	222.9g	炭水化物	炭水化物	50.7g	221.1g																
	ナトリウム	ナトリウム	2195mg	3549mg	ナトリウム	ナトリウム	2205mg	3878mg	ナトリウム	ナトリウム	2393mg	3740mg	ナトリウム	ナトリウム	2593mg	3923mg	ナトリウム	ナトリウム	2234mg	3607mg																
	塩分	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	6.6g	10.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.2g																

★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

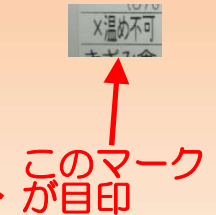


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。