

「やわらか普通食」 週間献立表

		6月21日(月)			6月22日(火)			6月23日(水)			6月24日(木)			6月25日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g	卵麦			卵乳麦			スクランブルエッグ			肉詰いなり煮			★やわらかごはん180g		
	竹輪とインゲンの玉子とじ	麦			麦			ズッキーニのトマト炒め			卵麦			厚焼玉子		
	きんぴら	乳麦			麦			和風サラダ			麦			インゲンと人参のグラッセ		
	キャベツソテー	麦			麦			★味噌汁			麦			法蓮草ときのおひたし		
	★味噌汁	麦			麦			★味噌汁			麦			★味噌汁		
	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	117kcal	387kcal	エネルギー	208kcal	481kcal	エネルギー	181kcal	458kcal	エネルギー	156kcal	422kcal	エネルギー	131kcal	397kcal
蛋白質	蛋白質	5.5g	11.3g	蛋白質	8.5g	14.6g	蛋白質	5.1g	11.5g	蛋白質	7.7g	13.3g	蛋白質	6.7g	12.4g	
脂質	脂質	3.7g	4.6g	脂質	13.7g	14.7g	脂質	13.0g	14.7g	脂質	4.5g	5.4g	脂質	5.9g	6.8g	
炭水化物	炭水化物	16.2g	73.4g	炭水化物	12.6g	69.9g	炭水化物	11.8g	68.2g	炭水化物	22.3g	78.7g	炭水化物	14.6g	71.0g	
ナトリウム	ナトリウム	570mg	1031mg	ナトリウム	718mg	1160mg	ナトリウム	503mg	946mg	ナトリウム	642mg	1104mg	ナトリウム	576mg	1045mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.7g	
昼 食	★やわらかごはん180g	卵乳麦			豆腐ハンバーグ			卵			★やわらかごはん180g			卵乳麦		
	ハニーマスタードチキン	麦			きのこあん			麦			麦			ロールキャベツのクリーム煮		
	バジルスパ	乳麦			きのこあん			麦			麦			マカロニサラダ		
	食べるトマトスープ	乳麦			きのこあん			麦			麦			マカロニサラダ		
	菜の花としらすのおひたし	麦			きのこあん			麦			麦			マカロニサラダ		
	★味噌汁	麦			きのこあん			麦			麦			マカロニサラダ		
	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	233kcal	512kcal	エネルギー	208kcal	478kcal	エネルギー	188kcal	455kcal	エネルギー	236kcal	525kcal	エネルギー	270kcal	537kcal	
蛋白質	蛋白質	13.8g	19.7g	蛋白質	8.7g	14.5g	蛋白質	7.2g	12.8g	蛋白質	16.4g	23.1g	蛋白質	10.1g	15.7g	
脂質	脂質	9.8g	10.7g	脂質	10.6g	11.5g	脂質	11.4g	12.3g	脂質	11.2g	12.9g	脂質	15.7g	16.6g	
炭水化物	炭水化物	22.1g	81.3g	炭水化物	20.3g	77.3g	炭水化物	11.1g	67.6g	炭水化物	16.3g	75.5g	炭水化物	23.5g	79.9g	
ナトリウム	ナトリウム	908mg	1351mg	ナトリウム	836mg	1277mg	ナトリウム	806mg	1249mg	ナトリウム	639mg	1081mg	ナトリウム	811mg	1255mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
夕 食	★やわらかごはん180g	麦落			花野菜と鶏肉のバジル炒め			乳麦			★やわらかごはん180g			麦		
	カルビ丼の具	麦			ツナと大豆の炒め煮			麦			麦			カレイの甘酢野菜あんかけ		
	かぼちやのゴマ煮	麦			法蓮草のおひたし			麦			麦			大根と豚肉の甘辛煮		
	煮生酢	麦			★味噌汁			麦			麦			野菜のピーナッツ和え		
	★すまし汁	卵麦			★味噌汁			麦			麦			★味噌汁		
	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	330kcal	595kcal	エネルギー	198kcal	466kcal	エネルギー	230kcal	510kcal	エネルギー	249kcal	519kcal	エネルギー	295kcal	564kcal
蛋白質	蛋白質	10.4g	15.8g	蛋白質	11.6g	17.5g	蛋白質	15.9g	22.0g	蛋白質	5.4g	11.3g	蛋白質	16.8g	22.9g	
脂質	脂質	19.0g	20.3g	脂質	7.2g	8.1g	脂質	12.4g	13.3g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	16.9g	17.9g	
炭水化物	炭水化物	28.0g	83.7g	炭水化物	22.0g	78.6g	炭水化物	15.5g	75.0g	炭水化物	28.2g	85.4g	炭水化物	18.1g	74.6g	
ナトリウム	ナトリウム	995mg	1403mg	ナトリウム	682mg	1127mg	ナトリウム	916mg	1359mg	ナトリウム	848mg	1289mg	ナトリウム	747mg	1190mg	
塩分	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
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	680kcal	1494kcal	エネルギー	614kcal	1425kcal	エネルギー	599kcal	1423kcal	エネルギー	641kcal	1466kcal	エネルギー	696kcal	1498kcal
	蛋白質	蛋白質	29.7g	46.8g	蛋白質	28.8g	46.6g	蛋白質	28.2g	46.3g	蛋白質	29.5g	47.7g	蛋白質	33.6g	51.0g
	脂質	脂質	32.5g	35.6g	脂質	31.5g	34.3g	脂質	36.8g	40.3g	脂質	28.3g	31.8g	脂質	38.5g	41.3g
	炭水化物	炭水化物	66.3g	238.4g	炭水化物	54.9g	225.8g	炭水化物	38.4g	210.8g	炭水化物	66.8g	239.6g	炭水化物	56.2g	225.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2473mg	3785mg	ナトリウム	2236mg	3564mg	ナトリウム	2225mg	3554mg	ナトリウム	2129mg	3474mg	ナトリウム	2134mg	3490mg
	塩分	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.5g	8.9g

★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

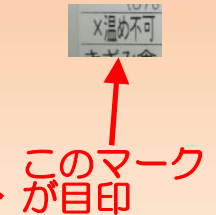


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。