

「やわらか普通食」 週間献立表

	7月5日(月)			7月6日(火)			7月7日(水)			7月8日(木)			7月9日(金)																					
朝 食	★やわらかごはん180g	ツナの玉子とじ	ふきの含め煮	一夜漬(大根・人参)	★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g	高野豆腐と法蓮草の含め煮	さつま揚げの味噌炒め	ひじきとゴボウのナムル	★味噌汁	卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g	白身魚のしんじょう	人参しりしり	キャベツの塩昆布和え	★味噌汁	卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g	肉団子と白菜の煮物	一口ナスのオランダ煮	オクラのさっぱりオリーブ	★味噌汁	卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g	スクランブルエッグ	マカロニトマト炒め	キャベツサラダ	★味噌汁	卵乳麦 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	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	372kcal	エネルギー	エネルギー	119kcal	386kcal	エネルギー	エネルギー	115kcal	394kcal	エネルギー	エネルギー	136kcal	403kcal	エネルギー	エネルギー	186kcal	455kcal														
	蛋白質	蛋白質	5.1g	10.8g	蛋白質	蛋白質	7.1g	12.7g	蛋白質	蛋白質	4.2g	10.1g	蛋白質	蛋白質	5.3g	11.1g	蛋白質	蛋白質	4.6g	10.7g														
	脂質	脂質	6.1g	7.0g	脂質	脂質	4.9g	5.8g	脂質	脂質	7.1g	8.0g	脂質	脂質	6.7g	7.6g	脂質	脂質	12.8g	13.8g														
	炭水化物	炭水化物	8.3g	64.7g	炭水化物	炭水化物	13.1g	69.5g	炭水化物	炭水化物	9.0g	68.1g	炭水化物	炭水化物	11.8g	68.5g	炭水化物	炭水化物	13.6g	70.1g														
	ナトリウム	ナトリウム	566mg	1035mg	ナトリウム	ナトリウム	837mg	1281mg	ナトリウム	ナトリウム	479mg	920mg	ナトリウム	ナトリウム	686mg	1128mg	ナトリウム	ナトリウム	409mg	852mg														
塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.0g	2.2g															
昼 食	★やわらかごはん180g	メンチカツ	スパソテー	野菜炒め	オクラのごま和え	★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g	プリのごま焼	キャベツソテー	大根とベーコンの煮物	菜の花のおひたし	★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g	豚肉のおろし煮	炒り豆腐	赤玉南瓜煮	★味噌汁	麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g	白身魚の生姜煮	菜の花	麩とえのきのさつと煮	コーンサラダ	★味噌汁	麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g	八宝菜	さつま芋の甘露煮	春菊のごまポン酢和え	★味噌汁	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	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	288kcal	558kcal	エネルギー	エネルギー	222kcal	500kcal	エネルギー	エネルギー	310kcal	577kcal	エネルギー	エネルギー	231kcal	498kcal	エネルギー	エネルギー	233kcal	498kcal														
	蛋白質	蛋白質	8.8g	14.6g	蛋白質	蛋白質	15.6g	21.6g	蛋白質	蛋白質	13.1g	18.9g	蛋白質	蛋白質	15.6g	21.2g	蛋白質	蛋白質	9.9g	15.6g														
	脂質	脂質	16.2g	17.1g	脂質	脂質	11.0g	11.9g	脂質	脂質	19.7g	20.6g	脂質	脂質	10.1g	11.0g	脂質	脂質	8.6g	9.5g														
	炭水化物	炭水化物	27.6g	84.6g	炭水化物	炭水化物	14.9g	74.0g	炭水化物	炭水化物	18.0g	74.5g	炭水化物	炭水化物	19.6g	76.1g	炭水化物	炭水化物	29.4g	85.7g														
	ナトリウム	ナトリウム	863mg	1304mg	ナトリウム	ナトリウム	838mg	1280mg	ナトリウム	ナトリウム	719mg	1161mg	ナトリウム	ナトリウム	655mg	1098mg	ナトリウム	ナトリウム	959mg	1447mg														
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.7g															
夕 食	★やわらかごはん180g	白糸たら味噌粕焼	きのこソテー	大豆と人参の煮物	ハムの和風サラダ	★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g	鶏肉のマーメレード煮	人参グラッセ	スープキャベツ	黒オリーブとツナのポテトサラダ	★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g	ホッケの照焼	インゲンソテー	牛肉と根菜の煮物	白菜の辛子柚子和え	★味噌汁	麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g	鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け	ひじきと大豆の煮物	若芽と春雨のサラダ	★味噌汁	乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g	サワラの幽庵焼	うま塩キャベツ	厚揚げとふきの煮物	大根の梅和え	★味噌汁	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	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	243kcal	519kcal	エネルギー	エネルギー	237kcal	520kcal	エネルギー	エネルギー	177kcal	444kcal	エネルギー	エネルギー	270kcal	536kcal	エネルギー	エネルギー	192kcal	471kcal														
	蛋白質	蛋白質	16.9g	22.9g	蛋白質	蛋白質	10.6g	17.5g	蛋白質	蛋白質	13.4g	19.3g	蛋白質	蛋白質	13.5g	19.3g	蛋白質	蛋白質	13.4g	19.3g														
	脂質	脂質	12.5g	13.4g	脂質	脂質	12.9g	14.7g	脂質	脂質	6.8g	7.7g	脂質	脂質	15.0g	15.9g	脂質	脂質	7.3g	8.2g														
	炭水化物	炭水化物	15.7g	74.1g	炭水化物	炭水化物	18.1g	75.4g	炭水化物	炭水化物	14.5g	71.0g	炭水化物	炭水化物	20.4g	76.7g	炭水化物	炭水化物	16.0g	75.2g														
	ナトリウム	ナトリウム	903mg	1347mg	ナトリウム	ナトリウム	618mg	1059mg	ナトリウム	ナトリウム	931mg	1395mg	ナトリウム	ナトリウム	690mg	1133mg	ナトリウム	ナトリウム	1041mg	1484mg														
塩分	食塩相当量	2.3g	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	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.6g	3.8g															
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	637kcal	1449kcal	エネルギー	エネルギー	578kcal	1406kcal	エネルギー	エネルギー	602kcal	1415kcal	エネルギー	エネルギー	637kcal	1437kcal	エネルギー	エネルギー	611kcal	1424kcal														
	蛋白質	蛋白質	30.8g	48.3g	蛋白質	蛋白質	33.3g	51.8g	蛋白質	蛋白質	30.7g	48.3g	蛋白質	蛋白質	34.4g	51.6g	蛋白質	蛋白質	27.9g	45.6g														
	脂質	脂質	34.8g	37.5g	脂質	脂質	28.8g	32.4g	脂質	脂質	33.6g	36.3g	脂質	脂質	31.8g	34.5g	脂質	脂質	28.7g	31.5g														
	炭水化物	炭水化物	51.6g	223.4g	炭水化物	炭水化物	46.1g	218.9g	炭水化物	炭水化物	41.5g	213.6g	炭水化物	炭水化物	51.8g	221.3g	炭水化物	炭水化物	59.0g	231.0g														
	ナトリウム	ナトリウム	2332mg	3686mg	ナトリウム	ナトリウム	2293mg	3620mg	ナトリウム	ナトリウム	2129mg	3476mg	ナトリウム	ナトリウム	2031mg	3359mg	ナトリウム	ナトリウム	2409mg	3783mg														
	塩分	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.7g														

★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

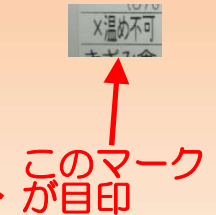


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。