

「やわらか普通食」 週間献立表

	8月2日(月)			8月3日(火)			8月4日(水)			8月5日(木)			8月6日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦	★やわらかごはん180g	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	★やわらかごはん180g	白身魚のしんじょう	卵麦	★やわらかごはん180g	ツナの玉子とじ	卵乳麦	★やわらかごはん180g	鶏大豆	麦	
	白菜と油揚げの味噌煮	麦	麦	一口ナスのオランダ煮	麦	麦	人参しりり	麦	麦	ぜんまい煮	麦	麦	切干大根のカレーきんぴら	麦		
	昆布の佃煮	麦	麦	一夜漬(大根・人参)	麦	麦	春菊のなめこ和え	麦	麦	フロッコリーのカニマヨネーズ	麦	麦	キャベツの白ドレ和え	麦		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	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	386kcal	エネルギー	エネルギー	90kcal	360kcal	エネルギー	エネルギー	123kcal	400kcal	エネルギー	エネルギー	152kcal	424kcal
	たんぱく質	たんぱく質	6.2g	12.2g	たんぱく質	たんぱく質	3.8g	9.6g	たんぱく質	たんぱく質	4.9g	11.3g	たんぱく質	たんぱく質	6.7g	12.9g
脂質	脂質	5.4g	6.4g	脂質	脂質	4.4g	5.3g	脂質	脂質	7.2g	8.9g	脂質	脂質	10.2g	11.2g	
炭水化物	炭水化物	11.7g	69.0g	炭水化物	炭水化物	6.9g	64.1g	炭水化物	炭水化物	9.9g	66.4g	炭水化物	炭水化物	9.8g	67.0g	
ナトリウム	ナトリウム	540mg	982mg	ナトリウム	ナトリウム	529mg	997mg	ナトリウム	ナトリウム	603mg	1045mg	ナトリウム	ナトリウム	564mg	1025mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.6g	
昼 食	★やわらかごはん180g	チキンピカタ	卵麦	★やわらかごはん180g	鯖の味噌煮	卵麦	★やわらかごはん180g	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	★やわらかごはん180g	メバルのバジルオリブ焼	卵乳麦	★やわらかごはん180g	カルビ丼の具	麦落	
	スパソテー	乳麦	乳麦	アスパラ	麦落	麦落	ブロッコリー	卵乳麦	卵乳麦	オニオンソテー	麦落	麦落	ひき肉と里芋の味噌煮	麦落		
	きんぴられんこん	麦	麦	ホイコーロー	麦落	麦落	炒り豆腐	卵乳麦	卵乳麦	ふきと人参の甘露煮	麦落	麦落	蒸し野菜の塩こうじ和え	麦落		
	菜の花のおひたし	麦	麦	和風マヨネーズ和え	麦落	麦落	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦	卵乳麦	法蓮草ときのこのおひたし	麦落	麦落	★味噌汁	麦落		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	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	298kcal	581kcal	エネルギー	エネルギー	378kcal	644kcal	エネルギー	エネルギー	188kcal	462kcal	エネルギー	エネルギー	127kcal	394kcal
たんぱく質	たんぱく質	12.9g	19.0g	たんぱく質	たんぱく質	16.3g	22.0g	たんぱく質	たんぱく質	9.8g	16.0g	たんぱく質	たんぱく質	12.3g	17.9g	
脂質	脂質	15.2g	16.1g	脂質	脂質	25.8g	26.7g	脂質	脂質	6.7g	7.7g	脂質	脂質	4.3g	5.2g	
炭水化物	炭水化物	27.0g	87.0g	炭水化物	炭水化物	18.3g	74.5g	炭水化物	炭水化物	22.7g	80.3g	炭水化物	炭水化物	10.2g	66.6g	
ナトリウム	ナトリウム	856mg	1298mg	ナトリウム	ナトリウム	818mg	1260mg	ナトリウム	ナトリウム	959mg	1402mg	ナトリウム	ナトリウム	806mg	1250mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	
夕 食	★やわらかごはん180g	ホッケの幽庵焼	麦	★やわらかごはん180g	えび団子の炊き合せ	卵麦え	★やわらかごはん180g	鶏の酒蒸し香味ソース	麦	★やわらかごはん180g	白菜煮込みハンバーグ	乳麦	★やわらかごはん180g	白身魚の生姜煮	麦	
	ふきのかつお煮	麦	麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	麦	キヌサヤ	麦	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	麦	菜の花	麦		
	野菜炒め	卵麦	卵麦	インゲンのごま和え	麦	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	卵麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	卵乳麦	白菜ときのこの煮物	麦		
	ハムの和風サラダ	卵乳麦	卵乳麦	★味噌汁	麦	麦	れんこんサラダ	卵麦	卵麦	★味噌汁	麦	麦	いんげんと鶏肉のさっぱり明麻酢和え	麦		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	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	237kcal	504kcal	エネルギー	エネルギー	197kcal	464kcal	エネルギー	エネルギー	306kcal	572kcal	エネルギー	エネルギー	312kcal	586kcal
たんぱく質	たんぱく質	11.6g	17.5g	たんぱく質	たんぱく質	11.5g	17.3g	たんぱく質	たんぱく質	14.0g	19.7g	たんぱく質	たんぱく質	11.3g	17.1g	
脂質	脂質	13.3g	14.2g	脂質	脂質	9.0g	9.9g	脂質	脂質	18.9g	19.8g	脂質	脂質	17.7g	18.6g	
炭水化物	炭水化物	15.1g	71.6g	炭水化物	炭水化物	20.0g	76.7g	炭水化物	炭水化物	16.5g	72.8g	炭水化物	炭水化物	24.3g	82.5g	
ナトリウム	ナトリウム	828mg	1292mg	ナトリウム	ナトリウム	755mg	1197mg	ナトリウム	ナトリウム	935mg	1405mg	ナトリウム	ナトリウム	898mg	1339mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	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	2.4g	3.6g	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
	エネルギー	エネルギー	648kcal	1471kcal	エネルギー	エネルギー	665kcal	1468kcal	エネルギー	エネルギー	617kcal	1434kcal	エネルギー	エネルギー	591kcal	1404kcal
	たんぱく質	たんぱく質	30.7g	48.7g	たんぱく質	たんぱく質	31.6g	48.9g	たんぱく質	たんぱく質	28.7g	47.0g	たんぱく質	たんぱく質	30.3g	47.9g
	脂質	脂質	33.9g	36.7g	脂質	脂質	39.2g	41.9g	脂質	脂質	32.8g	36.4g	脂質	脂質	32.2g	35.0g
	炭水化物	炭水化物	53.8g	227.6g	炭水化物	炭水化物	45.2g	215.3g	炭水化物	炭水化物	49.1g	219.5g	炭水化物	炭水化物	44.3g	216.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2224mg	3572mg	ナトリウム	ナトリウム	2102mg	3454mg	ナトリウム	ナトリウム	2497mg	3852mg	ナトリウム	ナトリウム	2268mg	3614mg
	塩分	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	食塩相当量	6.3g	9.9g	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

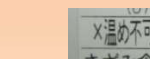


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。