

「やわらか普通食」 週間献立表

		8月9日(月)			8月10日(火)			8月11日(水)			8月12日(木)			8月13日(金)								
朝 食		★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 大根とひじきの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁			乳麦 麦 麦 麦			★やわらかごはん180g 鶏肉のすき焼煮 チンゲン菜とピーマンのソテー インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁			麦 乳麦か 卵乳麦 麦			★やわらかごはん180g チーズオムレツ キャベツソテー ブロッコリーの煮物 ★味噌汁			卵乳麦 乳麦 麦 麦					
	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	96kcal	368kcal	エネルギー	155kcal	421kcal	エネルギー	111kcal	390kcal	エネルギー	175kcal	441kcal	エネルギー	212kcal	477kcal						
	蛋白質	蛋白質	4.5g	10.6g	蛋白質	6.5g	12.1g	蛋白質	7.0g	12.9g	蛋白質	3.7g	9.4g	蛋白質	10.4g	16.2g						
	脂質	脂質	4.5g	5.5g	脂質	10.1g	11.0g	脂質	5.3g	6.2g	脂質	8.6g	9.5g	脂質	6.4g	7.3g						
	炭水化物	炭水化物	8.9g	66.1g	炭水化物	9.7g	65.9g	炭水化物	9.8g	68.9g	炭水化物	21.6g	78.0g	炭水化物	28.6g	84.9g						
	ナトリウム	ナトリウム	597mg	1065mg	ナトリウム	404mg	846mg	ナトリウム	455mg	896mg	ナトリウム	435mg	904mg	ナトリウム	657mg	1118mg						
塩分	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.0g	2.2g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g							
昼 食		★やわらかごはん180g ハーブチキンソテー ミックスソテー ふきの含め煮 春雨フルーツサラダ ★味噌汁			卵 餃子・焼売セット 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁			卵乳麦 卵麦 麦 麦			★やわらかごはん180g カレーのスパイス揚 ピーマンソテー 大根と椎茸の煮物 さつま芋の甘露煮 ★味噌汁			麦 卵乳麦 麦 麦			★やわらかごはん180g キーマカレーのルー ナスの煮びたし カリフラワーのピクルス ★味噌汁			乳麦 麦 麦 麦		
	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	245kcal	511kcal	エネルギー	250kcal	516kcal	エネルギー	298kcal	566kcal	エネルギー	266kcal	532kcal	エネルギー	193kcal	465kcal						
	蛋白質	蛋白質	10.6g	16.4g	蛋白質	14.0g	19.7g	蛋白質	14.4g	20.1g	蛋白質	9.6g	15.3g	蛋白質	11.0g	16.9g						
	脂質	脂質	13.8g	14.7g	脂質	9.8g	10.7g	脂質	12.0g	12.9g	脂質	16.8g	17.7g	脂質	9.1g	10.0g						
	炭水化物	炭水化物	17.7g	74.0g	炭水化物	27.5g	83.9g	炭水化物	33.8g	90.6g	炭水化物	20.1g	76.4g	炭水化物	15.7g	73.3g						
	ナトリウム	ナトリウム	652mg	1095mg	ナトリウム	919mg	1361mg	ナトリウム	653mg	1096mg	ナトリウム	854mg	1297mg	ナトリウム	856mg	1298mg						
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g							
夕 食		★やわらかごはん180g えびカツ きのこソテー 豚肉ときくらげの卵炒め 野菜のおひたし ★味噌汁			麦え サワラの幽庵焼 人参のレモン煮 切干と挽肉のオイスター炒め ポテトサラダ ★味噌汁			麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦			★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け 青菜と高野豆腐の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁			乳麦 麦 卵麦 麦			★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん 牛肉と根菜の煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁			卵 麦 麦 卵麦 麦		
	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	286kcal	567kcal	エネルギー	304kcal	571kcal	エネルギー	255kcal	521kcal	エネルギー	182kcal	452kcal	エネルギー	232kcal	505kcal						
	蛋白質	蛋白質	12.2g	18.7g	蛋白質	15.5g	21.5g	蛋白質	13.8g	19.5g	蛋白質	17.2g	23.0g	蛋白質	8.0g	14.2g						
	脂質	脂質	17.6g	19.3g	脂質	16.9g	17.8g	脂質	15.5g	16.4g	脂質	7.7g	8.6g	脂質	15.7g	16.7g						
	炭水化物	炭水化物	18.8g	76.1g	炭水化物	18.9g	75.4g	炭水化物	15.1g	71.4g	炭水化物	11.7g	68.7g	炭水化物	14.9g	72.2g						
	ナトリウム	ナトリウム	663mg	1104mg	ナトリウム	792mg	1236mg	ナトリウム	610mg	1073mg	ナトリウム	783mg	1224mg	ナトリウム	722mg	1164mg						
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	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	627kcal	1446kcal	エネルギー	709kcal	1508kcal	エネルギー	664kcal	1477kcal	エネルギー	623kcal	1425kcal	エネルギー	637kcal	1447kcal						
	蛋白質	蛋白質	27.3g	45.7g	蛋白質	36.0g	53.3g	蛋白質	35.2g	52.5g	蛋白質	30.5g	47.7g	蛋白質	29.4g	47.3g						
	脂質	脂質	35.9g	39.5g	脂質	36.8g	39.5g	脂質	32.8g	35.5g	脂質	33.1g	35.8g	脂質	31.2g	34.0g						
	炭水化物	炭水化物	45.4g	216.2g	炭水化物	56.1g	225.2g	炭水化物	58.7g	230.9g	炭水化物	53.4g	223.1g	炭水化物	59.2g	230.4g						
	ナトリウム	ナトリウム	1912mg	3264mg	ナトリウム	2115mg	3443mg	ナトリウム	1718mg	3065mg	ナトリウム	2072mg	3425mg	ナトリウム	2235mg	3580mg						
	塩分	食塩相当量	4.9g	8.3g	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	4.5g	7.8g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.7g	9.1g						

★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

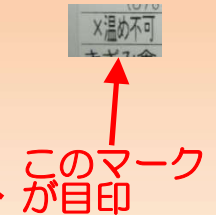


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。