

「やわらか普通食」 週間献立表

	8月30日(月)			8月31日(火)			9月1日(水)			9月2日(木)			9月3日(金)					
朝 食	★やわらかごはん180g 肉詰いなり煮 カシラワとウインナーのカレー炒め 一夜漬(白菜・昆布) ★味噌汁			卵麦 乳麦 麦			★やわらかごはん180g 鶏大豆 一口ナスのオランダ煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁			麦 麦 卵乳麦 麦			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ひじきの五目煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁			卵麦 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		
	エネルギー	エネルギー	100kcal	367kcal	エネルギー	エネルギー	183kcal	449kcal	エネルギー	エネルギー	129kcal	401kcal	エネルギー	エネルギー	151kcal	423kcal		
	蛋白質	蛋白質	5.7g	11.5g	蛋白質	蛋白質	10.1g	15.7g	蛋白質	蛋白質	5.8g	11.7g	蛋白質	蛋白質	8.8g	14.8g		
	脂質	脂質	5.0g	5.9g	脂質	脂質	9.6g	10.5g	脂質	脂質	6.8g	7.7g	脂質	脂質	5.6g	6.5g		
	炭水化物	炭水化物	9.5g	66.2g	炭水化物	炭水化物	12.0g	68.4g	炭水化物	炭水化物	12.4g	70.0g	炭水化物	炭水化物	16.2g	73.6g		
	ナトリウム	ナトリウム	657mg	1126mg	ナトリウム	ナトリウム	604mg	1046mg	ナトリウム	ナトリウム	656mg	1098mg	ナトリウム	ナトリウム	493mg	937mg		
塩分	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g			
昼 食	★やわらかごはん180g さば塩焼 インゲンソテー 中華うま煮 蒸し鶏のヘルシー和え ★味噌汁			卵麦 乳麦 卵乳麦 乳麦 麦			★やわらかごはん180g えび団子の炊き合せ れんこんと人参の甘露煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁			卵麦え 麦 麦 乳麦落 麦			★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 スナッフえんどう パスタのクリーム煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			麦 麦 卵乳麦 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		
	エネルギー	エネルギー	269kcal	535kcal	エネルギー	エネルギー	188kcal	457kcal	エネルギー	エネルギー	195kcal	461kcal	エネルギー	エネルギー	216kcal	490kcal		
	蛋白質	蛋白質	12.1g	17.8g	蛋白質	蛋白質	10.3g	16.4g	蛋白質	蛋白質	11.4g	17.1g	蛋白質	蛋白質	11.9g	18.2g		
	脂質	脂質	16.6g	17.5g	脂質	脂質	6.9g	7.9g	脂質	脂質	8.6g	9.5g	脂質	脂質	9.6g	10.6g		
	炭水化物	炭水化物	15.3g	71.6g	炭水化物	炭水化物	21.8g	78.3g	炭水化物	炭水化物	18.6g	75.0g	炭水化物	炭水化物	20.6g	78.2g		
	ナトリウム	ナトリウム	920mg	1363mg	ナトリウム	ナトリウム	865mg	1308mg	ナトリウム	ナトリウム	611mg	1053mg	ナトリウム	ナトリウム	740mg	1182mg		
塩分	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g			
夕 食	★やわらかごはん180g メンチカツ ピーマンソテー ツナの玉子とじ 青菜のおろし和え ★味噌汁			卵麦 卵乳麦 卵乳麦 麦 麦			★やわらかごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 豆腐の柚子あんかけ ブロッコリーのサラダ ★味噌汁			麦 麦 麦 麦 麦			★やわらかごはん180g 甘辛チキン オニオンソテー 法蓮草と油揚げの煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁			麦 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	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	255kcal	526kcal	エネルギー	エネルギー	273kcal	547kcal	エネルギー	エネルギー	296kcal	563kcal	エネルギー	エネルギー	267kcal	543kcal		
	蛋白質	蛋白質	10.0g	15.7g	蛋白質	蛋白質	11.5g	17.4g	蛋白質	蛋白質	13.9g	19.5g	蛋白質	蛋白質	7.8g	14.2g		
	脂質	脂質	15.5g	16.4g	脂質	脂質	17.0g	17.9g	脂質	脂質	16.4g	17.3g	脂質	脂質	15.6g	17.3g		
	炭水化物	炭水化物	18.8g	76.1g	炭水化物	炭水化物	15.9g	74.1g	炭水化物	炭水化物	23.3g	79.7g	炭水化物	炭水化物	22.9g	79.1g		
	ナトリウム	ナトリウム	736mg	1178mg	ナトリウム	ナトリウム	818mg	1259mg	ナトリウム	ナトリウム	889mg	1333mg	ナトリウム	ナトリウム	982mg	1423mg		
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g			
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	624kcal	1428kcal	エネルギー	エネルギー	644kcal	1453kcal	エネルギー	エネルギー	620kcal	1425kcal	エネルギー	エネルギー	634kcal	1456kcal		
	蛋白質	蛋白質	27.8g	45.0g	蛋白質	蛋白質	31.9g	49.5g	蛋白質	蛋白質	31.1g	48.3g	蛋白質	蛋白質	28.5g	47.2g		
	脂質	脂質	37.1g	39.8g	脂質	脂質	33.5g	36.3g	脂質	脂質	31.8g	34.5g	脂質	脂質	30.8g	34.4g		
	炭水化物	炭水化物	43.6g	213.9g	炭水化物	炭水化物	49.7g	220.8g	炭水化物	炭水化物	54.3g	224.7g	炭水化物	炭水化物	59.7g	230.9g		
	ナトリウム	ナトリウム	2313mg	3667mg	ナトリウム	ナトリウム	2287mg	3613mg	ナトリウム	ナトリウム	2156mg	3484mg	ナトリウム	ナトリウム	2215mg	3542mg		
	塩分	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.0g		

★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

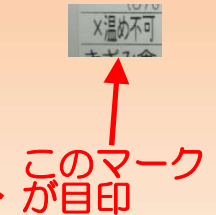


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。