

「やわらか普通食」 週間献立表

		9月20日(月)			9月21日(火)			9月22日(水)			9月23日(木)			9月24日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 竹輪とインゲンの玉子とじ ふきの含め煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と白菜のトマト煮込み ベーコンと野菜のソテー 玉子スパサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう さつま芋のレモン煮 きのこの佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚焼玉子 大根とベーコンの煮物 青菜のわさび和え ★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	153kcal	427kcal	エネルギー	106kcal	372kcal	エネルギー	233kcal	504kcal	エネルギー	149kcal	423kcal	エネルギー	174kcal	440kcal
	蛋白質	蛋白質	5.9g	12.2g	蛋白質	5.8g	11.5g	蛋白質	6.4g	12.2g	蛋白質	2.9g	9.1g	蛋白質	7.2g	12.9g
	脂質	脂質	9.6g	10.6g	脂質	2.7g	3.6g	脂質	14.9g	15.8g	脂質	5.7g	6.7g	脂質	10.7g	11.6g
	炭水化物	炭水化物	10.2g	67.8g	炭水化物	14.3g	70.7g	炭水化物	17.3g	74.5g	炭水化物	20.9g	78.5g	炭水化物	13.2g	69.6g
	ナトリウム	ナトリウム	592mg	1034mg	ナトリウム	735mg	1177mg	ナトリウム	479mg	922mg	ナトリウム	360mg	802mg	ナトリウム	636mg	1098mg
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	0.9g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.8g	
昼 食		★やわらかごはん180g 煮込みハンバーグ キヌサヤ 春雨のごま炒め 菜の花と鰹系玉子のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 菜の花 キャベツと豚肉のカキソース炒め 南瓜サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 スナッフえんどう 大豆と人参の煮物 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の酒蒸し香味ソース 人参グラッセ 白菜と若布の煮物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ホッケの幽庵焼 きのこのソテー 麩と豚肉のチャンプルー 根菜の柚子マリネ ★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	231kcal	508kcal	エネルギー	268kcal	534kcal	エネルギー	203kcal	486kcal	エネルギー	271kcal	539kcal	エネルギー	214kcal	493kcal
	蛋白質	蛋白質	10.4g	16.7g	蛋白質	14.0g	19.7g	蛋白質	11.6g	18.5g	蛋白質	14.1g	20.0g	蛋白質	14.8g	20.7g
	脂質	脂質	9.9g	11.6g	脂質	13.9g	14.8g	脂質	8.9g	10.7g	脂質	17.2g	18.1g	脂質	8.1g	9.0g
	炭水化物	炭水化物	24.1g	80.6g	炭水化物	21.5g	77.8g	炭水化物	21.2g	78.5g	炭水化物	12.7g	69.2g	炭水化物	17.7g	76.8g
	ナトリウム	ナトリウム	847mg	1289mg	ナトリウム	730mg	1193mg	ナトリウム	732mg	1173mg	ナトリウム	952mg	1398mg	ナトリウム	692mg	1133mg
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
夕 食		★やわらかごはん180g 鯖の照焼 塩枝豆 蕪のそぼろ煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ナスと麩の炒め煮 ハムの和風サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉と野菜の中華炒め 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ます白糍焼 ピーマンのおかか和え ひじきと挽肉の炒め煮 バンサンスー ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 高野豆腐の味噌煮 オクラのポン酢ジュレ和え ★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	252kcal	518kcal	エネルギー	285kcal	553kcal	エネルギー	217kcal	483kcal	エネルギー	240kcal	521kcal	エネルギー	280kcal	546kcal
	蛋白質	蛋白質	12.9g	18.6g	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	10.8g	16.5g	蛋白質	17.8g	24.3g	蛋白質	13.0g	18.6g
	脂質	脂質	15.0g	15.9g	脂質	20.0g	20.9g	脂質	11.5g	12.4g	脂質	9.5g	11.2g	脂質	19.1g	20.0g
	炭水化物	炭水化物	15.0g	71.1g	炭水化物	12.7g	69.3g	炭水化物	17.9g	74.1g	炭水化物	19.1g	76.4g	炭水化物	11.8g	68.2g
	ナトリウム	ナトリウム	668mg	1111mg	ナトリウム	849mg	1294mg	ナトリウム	982mg	1424mg	ナトリウム	756mg	1197mg	ナトリウム	894mg	1336mg
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g	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	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	636kcal	1453kcal	エネルギー	659kcal	1459kcal	エネルギー	653kcal	1473kcal	エネルギー	660kcal	1483kcal	エネルギー	668kcal	1479kcal
	蛋白質	蛋白質	29.2g	47.5g	蛋白質	31.4g	48.6g	蛋白質	28.8g	47.2g	蛋白質	34.8g	53.4g	蛋白質	35.0g	52.2g
	脂質	脂質	34.5g	38.1g	脂質	36.6g	39.3g	脂質	35.3g	38.9g	脂質	32.4g	36.0g	脂質	37.9g	40.6g
	炭水化物	炭水化物	49.3g	219.5g	炭水化物	48.5g	217.8g	炭水化物	56.4g	227.1g	炭水化物	52.7g	224.1g	炭水化物	42.7g	214.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2107mg	3434mg	ナトリウム	2314mg	3664mg	ナトリウム	2193mg	3519mg	ナトリウム	2068mg	3397mg	ナトリウム	2222mg	3567mg
	塩分	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.2g	8.6g	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

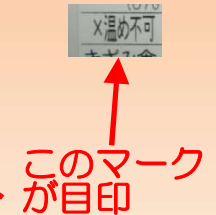


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。